الكرة الطائرة

استراتيچية تدريبات

الدفاع والهجوم

دكتور
زكى محمد محمد حسن
أستاذ ورئيس قسم الألعاب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

١٩٩٨

الناشر
منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزى وشركاه

الناشر : منشأة المعارف بالاسكندرية

جلال حزى وشركاه

٤٤ ش سعد زغلول الاسكندرية تليفون / فاكس : ٤٨٣٣٣٠٣

بسم الله الرحمن الرحيم

« وأنْ ليسَ للإنسنِ إلا ما سَعَى
وأنَ سَعْيَهُ سَوفَ يُرى
ثُمَ يُجزيه الجَزاءَ الأَوفَى »

صدق الله العظيم

اهداء

- إلى زوجتى رمز العطاء ... شكراً
- إلى إبنى بلال وتوأمى شيماء وأسماء أملى فى الحياة
- إلى كل مدرب يعمل أو يساهم بجهد وعرق على رفع شأن لعبة الكرة الطائرة

المقدمة

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التى تمارس فى اللقاءات الدولية والأولمبية ، وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التى تميزت بخصائص خاصة ميّزتها عن باقى الألعاب الجماعية الأخرى ، فعدم ارتباطها بزمن معيّن ، كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجدها ملموسة وأخرى ممسوكة وفى الثالثة مضروبة ، بالاضافة الى المزيج الرائع من الأداء الفنى والجمالى الذى يظهر من خلال تحرك اللاعبين فى الملعب ، كذا المستوى الرفيع للأداء المهارى والخططى الذى يقوم به اللاعبين ، ولا يفوتنا المواقف الدرامية المتقلبة والمثيرة والتى ترفع بالتالى من مستوى الاثارة لدى الجميع لاعبين ومشاهدين ، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها ، وجميعها خصائص وضعت اللعبة فى مصاف الألعاب الأولمبية الأخرى .

ولقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خاصة خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن ، حيث اتسع نطاق انتشارها ليشمل بلاداً عديدة فى جمع أنحاء العالم ، بطريقة جعلت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التى ينتج عنها ارتفاع مستوى الأداء مع الإثارة ، وذلك بسبب تعدد خطط اللعب وكذا ما يتمتع به ممارسها من متطلبات نفسية ومعنوية عالية جداً ، الأمر الذى دعى الى ضرورة توافر قدرات خلاقة تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية فى ظل المنافسة .

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر أيضًا إحدى الألعاب الجاعية التى نتوقع لها مستقبل أفضل وبصورة أكثر اشراقاً عما هى عليه الآن ، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل فى تطور شكل الأداء المهارى وكذا خطط اللعب وطرقه هذا بالاضافة الى التخطيط الجيد لها من قبَل الجهات المعنية والمتمثلة فى الاتحاد الدولى للعبة

ان هذا بالتالى صعّب من مهمة ممارسيها حيث أصبح لزامًا عليهم تأدية جميع متطلبات اللعبة الفنية والخططية على مستوى كاف وذلك من خلال المقدرة التى يتمتع بها اللاعب وبطريقة تسمح له بمقابلة احتياجات موقفه أثناء اللعب ، حيث كلما زادت قدرات اللاعبين المهارية ، زادت قدراتهم على حسن تطبيق الواجب الخططى سواء الدفاعى أو الهجومى ، وبالتالى تزيد من فرص الفريق فى احراز البطولات .

وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدريب الشاق على اتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها ، عن طريق مجموعة من التدريبات البسيطة والمركبة والفعالة سواء المهارية (الفنية) (والخططية) سعيًا وراء تحقيق أفضل أشكال النشاط الحركى للعبة حتى يسهل بذلك السيطرة على النشاط الحركى الذى بات أكثر تعقيداً عن ذى قبل

وقد سبق للمؤلف أن قدم للمكتبة الرياضية مرجعًا خاصاً (ببناء المهارات الفنية والخططية) بهف المساهمة فى ارتفاع مستوى التقدم المهارى والخططى

للاعب الكرة الطائرة وسعياً وراء مزيد من التقدم من خلال تحقيق أفضل أشكال النشاط الحركى للعبة أقدم مرجعى هذا «الكرة الطائرة – استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم» إلحاقاً للمرجع السابق ، حتى أستطيع من خلال ذلك استكمال التقدم المهارى والخططى للاعب الكرة الطائرة بما يضمن وصولهم الى درجة من الانجاز الأمثل .

ويهدف هذا المرجع الخاص باستراتيجية الدفاع والهجوم امداد يد العون والمساهمة العلمية العملية للاخوة المدربين المساهمين العاملين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، ليس فى ج . م . ع . ولكن على مستوى جميع بلدان الوطن العربى ، وذلك من خلال نماذج تدريبية حديثة تساعدهم على الخلق والإبتكار فى مجال الكرة الطائرة ، أن نمط هذه التدريبات الموجودة بهذا المؤلف هو نمط مكمل لاستكمال المنهجية السائدة للتدريب والتدريس ومكمل لمجموعة المهارات الفنية والخططية فى المرجع الأول ، حيث اشتملت هذه النماذج من الاستراتيجية المفيدة ، المهارية والخططية والدفاعية والهجومية ، ذات الاتجاه العلمى الحديث وذلك فى شكل مقطوعات تدريبية تجمع بين طرق اللعب المختلفة واستراتيجية مما يساعد على توفير الوقت والجهد وحسن الأداء اللعبى المقنن ، وجميعها قد وضعت على أسس علمية تساعد كل المدرب والمدرس وكذا اللاعب على الالمام بطرق بناء المهارات وأيضاً الالمام باستراتيجيات اللعب المختلفة وكيفية التصرف فى المواقف الصعبة المحتمل مواجهته أثناء المباراة ، وأيضاً صقل موهبة اللاعب المتقدم وتوجيهها لخدمة الفريق .

وأخيراً إن كنت أقدم هذا المرجع فى الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع (الهجومى) الحاقًا للمرجع السابق والخاص (بناء المهارات الفنية والخططية) فإننى على يقين أن أكون بذلك قد أسهمت فى تطوير أسلوب اعداد المدرب ومدرس التربية الرياضية وحتى للاعب إذا أراد الارتقاء بمستوى اداؤه ، بغية خلق نمط من الممارسة التطبيقية لكرة الطائرة يوافق ويتوائم مع شكل الكرة الطائرة الحديثة ، بما يسمح لنا بمسايرة الفرق التى تتصدر البطولات العالمية والأولمبية .

وأخيراً فإننى أدعو الله واشكره على توفيقى فى تقديم هذا الكتاب إلى أسرة الكرة الطائرة بمصر والعالم العربى ولا يسعنى فى ختام هذا التقديم أن أتوجه بالشكر إلى أحد دور النشر العريقة التى هيأت لى نشر مؤلفاتى وهى منشأة المعارف بالاسكندرية وأخص بالذكر الأستاذ الجليل / جلال حزى والأستاذ / هشام حزى والأستاذ/ رامى حزى الذين شاركوا مع مكتب الكرنك للكمبيوتر فى اخراج هذا الكتاب فى هذه الصورة ، ولئن كنا عاجزون عن شكر الجميع فضل الله خير الجزاء .

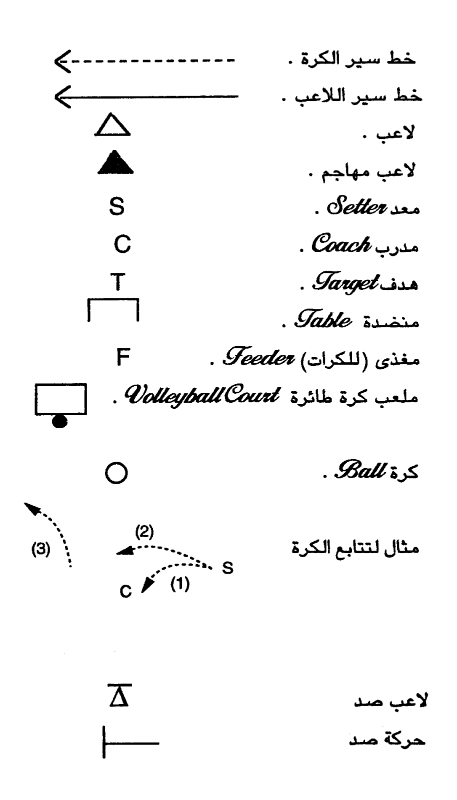
الاسكندرية فى يناير ١٩٩٨

والله ولى التوفيق

دكتور / زكى محمد محمد حسن

فهرس الكتاب

الرموز *Symbols*



الفصل الأول

بناء وتكوين الفريق وقيادته

Ateam Guidness & Structure



بناء وتكوين الفريق وقيادته

Ateam Guideness and Structure

عملية بناء تكوين الفريق وقيادتها من الأمور الهامة التى يجب أن يهتم بها كل من العاملين فى التدريب بمختلف مستوياتهم ، سواء المتمثلين فى الجهاز الفنى والذى يضم كل من المدير الفنى والمدرب العام – ومدرب الفريق – والمساعدين وكذا كابتن الفريق ، فيجب على جميع هؤلاء أن يتعاونوا مع بعضهم البعض عند بناء أى فريق من فرق الألعاب الجماعية ، فلا يستطيع مهندس ما بناء مشروع معين دون الإستعانة بالمكتب الإستشارى أيضًا لا يستطيع أن يقف هذا البناء دون وجود عمال وصناع مهرة للمشاركة فى تشييد هذا البناء .

وتعتبر عملية بناء الفرق الجماعية وقيادتها من أهم العمليات التدريبية التى تدخل مباشرة فى صميم عمل المدرب ، ويجب أن نعرف أن هذه العملية البنائية ، ما هى إلا مجموعة من المراحل المترابطة التى تتطلب كل مرحلة فيها التنسيق مع المرحلة التى تليها والمرحلة السابقة لها فلم تعد مهارة المدرب وحدها الآن كافية فى قيادة الفرق ، وذلك من خلال إعطاء مجموعة من التعليمات الخاصة التدريبات المختلفة ، وكذا بعض المعلومات التى يتناسب حجمها مع مستوى الفريق المكون . إنما أصبحت المهارة الحقيقية تنحصر فى قدرة المدرب على ربط مجموعة الحقائق الفردية (الخاصة بكل لاعب من الفريق) والجماعية (الخاصة بالفريق كوحدة) المطلب الأساسى لتكوين الفريق مثال ذلك الحقائق الخاصة بالسن والطول والوزن والقدرة ومستوى اللياقة والتفكير الذهنى ... الخ من هذه الحقائق وهذا بالنسبة للفرد ، والحقائق الخاصة بمستوى التكامل الإجتماعى للفريق كالتفكير الذهنى والخططى فى المواقف المختلفة ... الخ من هذه الحقائق بالنسبة للفريق كوحدة ، مع ضرورة أن يتم هذا بطريقة هادفة تسمح له فيما بعد من تنفيذ خططه سواء فى شكل تدريبات هادفة تحوى فى طياتها مجموعة كبيرة من القدرات والمهارات .

إن عملية بناء الفرق الرياضية تمر بالعديد من المراحل المختلفة ، والتى يجب أن تبدأ من اللحظة الأولى من بداية التعلم إلى نمو هذه الفرق وإشتراكها فى المنافسات ، مع ملاحظة والتأكيد مرة أخرى على ضرورة التنسيق بين هذه المراحل .

وتعتبر المراحل التالية هى الأساس فى بناء فرق الألعاب الجماعية الفريقية كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد ، وكرة القدم ... الخ ، وتلك المراحل التى سوف نتناولها هنا بشئ من الإيجاز سوف نقوم فيما بعد بالسرد الكامل عن كل منها .

مراحل بناء وتكوين فريق الكرة الطائرة

١- المرحلة الأولى : تعليم المبتدئين Teaching beginner's :

ويهتم فى هذه المرحلة بتوطيد العلاقة بين المبتدئ واللعبة ، تبدأ من تكوين العلاقة بين المبتدئ والكرة - التعرف على مستوى اللياقة البدنية والعمل على تحسينها مع محاولة خلق أسس التفاعل العمل الحركى الجماعى .

٢- المرحلة الثانية : تعلم المتقدمين (الناشئين) Teaching the advencer's :

وفى هذه المرحلة يبدأ تعليم النواحى المهارية الأولية وتعليم بعض من المهارات الحركية خاصة إذا كانت حالة الناشئ تسمح بذلك ، كما يتم تعليم النواحى الخططية البسيطة بحيث نبدأ بتلك المواقف التى تمهد لتعليم الخطة من خلال مجموعة من التدريبات الواقعية إلى أن ندخل فى الخطة .

٣- المرحلة الثالثة : عملية التدريب Training operation :

وتشتمل على حجم التدريب كيفية أداء هذا التدريب - نوع التدريب - مرتفع - منخفض الشدة ... الخ - الإعداد المهارى - إتقان وتثبيت المهارات الإعداد الخططى - تنمية التفاعل الجماعى الحركى .

٤- المرحلة الرابعة : الإعداد البدنى Physical preparation :

وتشتمل هذه المرحلة على التخطيط للإعداد البدنى وأشكاله وطريقة أداؤه وعدد مرات تكراره والوقت المخصص فى الوحدة التدريبية له سواء كان ذلك إعداد بدنياً عاماً - وإعداد بدنى خاص .

٥- المرحلة الخامسة : الفورمة الرياضية :

وفى هذه المرحلة يحاول المدرب التعرف على المظاهر الأولى لهذه الفورمة وتسجيلها أيضاً التعرف على منحنيات نمو هذه الفورمة - دراسة تأرجح هذه الفورمة فى كل فترة من فترات الخطة أو البرنامج التدريبى - كذا دراسة محاولة الحفاظ على هذه الفورمة وثباته - أيضاً الإرتقاء بمستوى الفورمة بعد الهدم أو الإنحدار الموثق لها .

٦- المرحلة السادسة : فترات التدريب Training periods :

وفى هذه المرحلة يقوم المدرب بدراسة الخطة التدريبية العامة للموسم الرياضى سواء كان طويل المدى أو خطة نصف سنوية ووضع تصور محدد لكل فترة . وما يجب أن تكون عليه هذه الفترة ... وهذه الفترات هى :

الفترة الإنتقالية - الفترة التدريبية (الأساسية) - الفترة التكميلية (قبل المنافسة) - المنافسة (فترة المباريات) .

٧- المرحلة السابعة : برنامج مقترح للناشئ فى الكرة الطائرة Asuggestprograum for the beginners intermediate volleyball :

إلقاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج لناشئ الكرة الطائرة .

٨- المرحلة الثامنة : برنامج مقترح للمتقدمين فى الكرة الطائرة Asuggestprograum for the advencer's in volleyball :

إلقاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج للاعبين المتقدمين فى الكرة الطائرة .

٩- المرحلة التاسعة : مراقبة وإدارة الفريق أثناء المنافسة Caching team's وفى هذه تشمل :

قبل المباراة Before the match

فترات الراحة بين الشوطين The rest period between games

الوقت المستقطع Time out

الراحة قبل الشوط الحاسم لبعد المباراة .

The rest before the 5th set after match .

١٠- المرحلة العاشرة : الإستطلاع Scuting :

الإستطلاع أو الإستكشاف وهذه المرحلة يتم فيها الإستطلاع أو الإستكشاف عن فريق المدرب وكذا فريق الخصم أو الفريق المقابل .

١١- المرحلة الحادية عشر : التبديل والتحويل : Transition

السنوية وفى هذه المرحلة يتم دراسة موقف اللاعبين البدلاء وكذا كيفية التحويل من الموقف الدفاعى إلى الموقف الهجومى .

١٢- المرحلة الثانية عشر : مرحلة إختبار اللاعب :

أولاً : المرحلة الأولى تعليم الناشئ :

قبل البدء فى تعليم الناشئ يجب أن نلخص حقيقة هامة ، ألا وهى أن عملية التعلم فى الألعاب الجماعية ما هى إلا عبارة عن محاولة تغيير فى السلوك الحركى للناشئ بحيث أصبح فيما بعد قادراً على إظهار هذا التكيف فى الفكر الحركى خلال ممارسة الأشكال المختلفة المتعددة للنشاط المهارى والخططى للعبة بالفاعلية والكفاءة المطلوبة ولكى يحقق ذلك يجب أن يمر الناشئ بمجموعة من الإستجابات الفعالة التى ينتج التعلم عنها ، والتى يمكن حصرها فى **الأربع النقاط الرئيسية التالية :**

١- إيجاد وتكوين التوائم النفسى والعاطفى بين اللعبة والناشئ :

ويتم ذلك من خلال محاولة إيجاد علاقة عاطفية متدرجة بين الناشئ والنشاط المختار (الكرة الطائرة) بحيث تصبح هذه العلاقة دافعاً له للإستمرار فى الممارسة الإيجابية ، وذلك فى حد ذاته يتطلب عاملين أساسيين ، لا يمكننا الفصل بينهما لإرتباطهما مع بعضهما البعض .

عامل المشاهدة :

وذلك عن طريق مشاهدة زملائه الناشئين فى نفس السن والتعرف على ما يقومون به ، وهذه المشاهدة المستمرة لنشاط الكرة الطائرة سواء فى المباريات الرسمية أو التدريب بالإضافة إلى الإستعانة بالأفلام والشرائح التعليمية الحديثة ، ويستحسن أن تكون هذه النماذج التى يراها الناشئ من النوع الجيد والحديث الذى يمكن أن تعطى تصور طيباً لديه .

ولا يفوت المدرب أن يبادر بدعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية حتى يسعدوا بأهميتهم المقبلة تجاه النشاط ، كذلك عند مشاهدة هذه الأفلام التعليمية يجب أن يصاحبها الشرح والإيضاح اللفظى ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تذليل الصعوبات عند دعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية كالإعفاء من رسم الدخول مثلاً .

عامل المشاركة :

وفيها يبدأ الناشئ ممارسة اللعب ككل مع عدد من اللاعبين مثل ٣ ضد ٣ يتزايد العدد تدريجياً وبقوانين مبسطة جداً مع إستعمال ملاعب صغيرة وكرات مختلفة الأوزان إلى أن تصل الكرات إلى وزنها المعدل قانوناً لتناسب المبتدئ ، ويجب أن يسبق تلك المشاركة مجموعة من الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة التى تزيد من درجة شغفه باللعب .

كما يجب عند المشاركة أن تراعى الفروق الفردية بين الأفراد والممارسين حتى لا يطغى تفوق أحد الأفراد وعلى آخر بدرجة تجعله فى صراع نفسى وداخلى يؤثر بالتالى على درجة أداؤه ، كما أننا نؤيد ذلك المدرب الذى يضع الأفراد الأصدقاء المرتبطين معاً مع بعضهم البعض وذلك فى أول الطريق .

٢- توطيد وتكوين علاقة بين الناشئ والكرة :

يشتمل الغرض الأساسى لهذه المرحلة فى محاولة التعرف على الأداة (الكرة) وليكن ذلك من خلال تهيئة جسم الناشئ أولاً للتعامل

مع الكرة ، بحيث يصبح أو يتم هذا التعامل فيما بعد بسلامة وطلاقة تامة ويسر ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال وتنمية وترقية التوافقات الحركية العامة فى جسمه أثناء ملامسته وإستعماله للكرة ، ويتم ذلك من خلال تنفيذ الناشئ لبعض المهارات البسيطة بالكرة والتى لا تحتاج إلى تعليم مثل مهارات المسك - واللقف - من الثبات ومن الحركة ، والتى يجب أن تتدرج إلى تحركات صعبة بعد ، ذلك بحيث نستطيع من خلال هذه المرحلة وفى نهايتها أن نصل بالناشئ إلى مرحلة التوافق الجيد بين إستعمال اليدين والرجلين والكرة فى آن واحد .

ويمكن الإستعانة بالنماذج التالية عند تكوين العلاقة بين الناشئ والكرة :

أ- الإستمرار فى رمى الكرة عاليًا مع لقفها من الثبات ثم من الحركة (الجرى) .

ب- الإستمرار فى رمى الكرة عاليًا مع لقفها بعد التصفيق - أو القيام بمسكها أو لقفها من الرقود .

جـ- الإستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها بعد إرتدادها من الأرض .

د- أداء التمرين السابق مع الجرى فى خط زجزاج .

هـ- أداء التدريب السابق مع ضرب الكرة بالأرض بقوة فى كل مرة ثم لقفها .

و- الإستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها من الهواء مباشرة ، مرة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى .

ى- نفس التمرين السابق مع أدائه من الجرى .

ح- الإستمرار فى التحرك بالكرة فى إتجاهات مختلفة مستعملاً كلتا اليدين فى آن واحد .

ل- التحرك بالكرة مع تغيير الإتجاه وعمل حركات لف ودوران تحت الكرة قبل سقوطها على الأرض متدرجاً فى ذلك إلى الوقوف وقفة الإستعداد تحت الكرة .

ك- أداء التمرينات السابقة مع محاولة أداء حركة التمرير أى يتلافى مسك وإستقرار الكرة على اليدين .

يستطيع المدرب أن ينفذ هذه التحركات مع الناشئين ، ولكن هذا لا يمنع أن يحاول المدرب إبتكار مجموعة من التمرينات السهلة التى يضمن فيها أن يتحرك المتعلمون مع إستعمال الكرة دون متطلبات حركية معقدة .

٣- خلق أسس التفاعل الجماعى الحركى :

تعتبر الألعاب الجماعية بمختلف أشكالها من الأنشطة الرياضية المميزة التى تحقق التفاعل الديناميكى بين ممارسيها وعليه فإن الأداء الفردى للنشاط فى الألعاب الجماعية لا تكون له قيمة إيجابية أو ذات معنى إلا إذا تضمن موقفاً جماعياً يتعرض فيه الناشئون لمجموعة من الإستجابات المنظمة تحقق التفاعل الجماعى الحركى مع زملائه ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدرج من لعبة جماعية ثم تدريب مباريات أولية بمعنى أنه على المدرس أو المدرب أن ينظم لناشئيه مجموعة من التدريبات الجماعية البسيطة على شكل ألعاب منظمة وألعاب صغيرة ، وتتابعات تحتوى على مهارات للتعامل المنتظم بالكرة مع زملائه الناشئين كرمى الكرة ولقفها والجرى والوثب بالكرة .

هذه التدريبات تخلق فى مجموعها أسس التفاعل الحركى المبسط لدى الناشئين وتكون أيضاً بداية لتنمية بداية هذا التفاعل الحركى الجماعى .

ولا يكتفى بهذا القدر بل المهم فى هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تحويل بعض من هذه الأفكار التدريبية البسيطة لتصبح على شكل ألعاب منظمة ذات قوانين مبسطة أو ألعاب صغيرة وتتابعات يستطيع أن يتعاون الناشئون لتنفيذها متنافسين من خلالها لإحراز أكبر عدد من النقاط .

ثانياً : مرحلة تعليم اللاعبين المتقدمين :

فى مرحلة متقدمة يبدأ اللاعب المتقدم فى تعلم بعض من النواحى المهارية والخططية فى أى لعبة من الألعاب الجماعية حيث أن هذه

النواحى المهارية تكون القاعدة الأساسية التى ترتكز عليها النواحى الخططية وكلاهما مترابطين ببعضهما البعض فالإقتصار فى النواحى المهارية لا يسمح للاعبين بتطبيق النواحى الخططية على اكمل درجة كذلك العكس فالإقتصار إلى النواحى الخططية فقط لا يسمح بإخراج وتنفيذ النواحى المهارية فى اكمل شكل يعطى للاعب ثقة بنفسه .

وتحتوى مراحل العملية التعليمية فى الكرة الطائرة على العناصر التالية :

بادئ ذى بدء يعتبر جوهر عملية تعليم النواحى المهارية فى الألعاب الجماعية ، هو إكتساب اللاعب لمجموعة من القدرات البدنية والمهارية والحركية بدرجة كبيرة ، وفى نفس الوقت تتسم فيما بعد بالآلية التى يمكن أن تظهر بصورة مثالية سريعة لحظة ظهور الموقف المناسب لتنفيذها ، **وعليه فإن إكتساب تلك المهارات الحركية والقدرات المهارية يحتم على المدرب إتباع الآتى :**

١- تعليم النواحى المهارية :

وهذا بدوره يتطلب أن يقوم المدرب بتنفيذ الخطوات التالية :

أ- تعليم المهارات بصورة مبسطة تبدأ من السهل متدرجة إلى الصعب .

ب- تنمية آلية الأداء المهارى والتى يقصد بها إعطاء مجموعة من التدريبات البسيطة ثم الحركية والمشابهة لمواقف المنافسة بطريقة تسمح بإستخدام المهارة فى الموقف المناسب بصورة آلية ، ولكى تتم هذه الخطوة يجب أن يسبقها أكبر قدر من تدريبات مركبة تساعد على تنمية آلية الأداء .

جـ- تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة وسوف نقوم هنا بشرح كل نقطة من النقاط الثلاثة السابقة بشئ من التفصيل .

أ- تعليم المهارات بصورة مبسطة :

وهذا يتطلب أن يمر المتعلم بالمراحل التالية :

١- إعطاء اللاعب تصور محدود عن المهارة وكيفية ادائها بإستخدام

حاسة السمع والبصر ومن الممكن أن يتم ذلك بواسطة الصور والأفلام والنماذج لإستعمال حاسة البصر ، ونقدم له الشرح لإستغلال حاسة السمع .

٢- ترقية التوافق الأولى : ويكون التركيز فى هذه المرحلة على الإتقان المهارى الرئيسى مع الإهتمام بالتوقيت العام للمهارة ، ويجب على اللاعب أن يعمل إلى أن يصل إلى هدفه ، وذلك من خلال أن يحدد الحركات الرئيسية للمهارة بحيث تصبح لها هادفيتها أى بمعنى آخر يتخلى اللاعب عن الحركات غير الضرورية والتى يميل فيها إلى تقليد الكبار ، كذا يتجنب التوتر العضلى العصبى ، وعدم المبالغة فى كثرة التكرار ، حتى لا يكون لذلك آثاره السلبية نظراً لظهور علامات التعب السريع الذى من الممكن أن يصيب الجهاز العصبى عند تعليم المهارات الحركية ذات التوافقات الحركية الجديدة ، وتصبح ملازمة له يصعب نسبياً التخلص منها .

٣- مرحلة التوافق الرئيسى (الهادفية) : وفيها يكون اللاعب قد إستوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفاصيل أجزائها مثل عمل الوصلات ككل وعمل كل وصلة على حدة وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ بإعطاء زيادة متدرجة لعدد مرات تكرار المهارة مع ملاحظة أن يداوم المدرب على التوجيه وإظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتى هذه المرحلة ثمارها ، إذا أن التكرار فى حد ذاته لا يفيد فى مرحلة التوافق إذا لم يتبعه عبارات التعزيز والإستحسان أوالإستنكار والإستياء للحركات الرديئة .

٤- مرحلة تثبيت الأداء الحركى : وفى هذه المرحلة يتم تثبيت الأداء الحركى للمهارة بالشكل الدقيق ، حتى تتم بزيادة وصورة شبيهة بالآلية ، ويمكن أن يكون ذلك عن طريق الزيادة فى عدد مرات التكرار لأداء الحركة بالكامل تحت ظروف ثابتة .

ب- تنمية آلية الأداء المهارى :

تعتبر المهارات الفردية التى إكتسبها اللاعب ليست لها أى قيمة فى الألعاب الجماعية ، إلا بعد أدائها فى المواقف المتغيرة المرتبطة بروح

المنافسة من تعاون وتنافس ، وهذا يتطلب إعطاء مجموعة من التدريبات المركبة التى تساعد على تنمية الأداء المهارى ، شريطة أن تكون هذه التدريبات نابعة من الموقف التنافسى .

وبالتحليل أو التعمق فى هذه المرحلة نجد إننا لا نهتم بإتقان المهارة ، بل أدائها بسرعة وآلية تحت ظروف متغيرة وبطريقة مختلفة بما يتناسب مع ظروف التنافس ، ويساعد اللاعب فى ذلك درجة تمتعه بما يسمى الأداء المهارى السلس السهل الممتنع ، كما يفضل البعض أن يطلق عليه الإنسيابية فى الأداء بحيث يتم أداء هذا على شكل آلى فى الأداء يحدث نتيجة إستثارتها فى مواقف معينة .

ويجب أن نشير هنا إلى أهمية دور التدريبات الجماعية وأهميتها فى عملية إستثارة وإرتقاء بعملية آلية الأداء للمهارة ، فالهدف الأساسى من هذه التدريبات ، الجماعية هو زيادة فاعلية الأداء من خلال زيادة عنصر الإستدعاء الذاكرى الحركى للمهارة ، ويتم ذلك من خلال تلك التدريبات التى تحتوى على مواقف فعلية من المباراة والتى عادة ما تبدأ بتنمية عنصر التعاون بالإضافة إلى تكوين إحساس مركب للاعب عند أداء الحركات مثل إحساس بالفراغ التى يتحرك فيه اللاعب ، والإحساس بالمكان وكذا الإحساس بالزميل وأيضًا الإحساس بالمنافس فى الوقت المناسب لحظة ظهور الموقف الخططى .

ويجب أن نضع مجموعة الإعتبارات التالية عند إعطاء التدريبات الجماعية والتى تتمثل فى الآتى :

- التنوع فى الأداء المهارى تحت ظروف متغيرة .
- زيادة إتقان المهارة بما يتلاءم مع صفات اللاعب الفردية .
- زيادة درجة صعوبة المهارات .
- الربط بين هذه المهارات والحركات المختلفة فى المواقف المتعددة .

جـ- تنمية الصفات البدنية العامة اللازمة لنمو المهارات :

والقدرات الجسمية التى تعمل على تنفيذ المهارة المطلوب تعلمها بصفة خاصة ، فمن المعروف أن قدرة اللاعب المهارية تتقن وتثبت عند

مستوى معين من الأداء بدون أى تقدم ، وذلك فى حالة عدم قيام المدرب بالعمل على نضوج وتحسين مستوى المجموعات العضلية العاملة فى هذه المهارة **وتساعد السبل التالية المدرب فى نمو وتحسين الأداء المهارى :**

- إعطاء مجموعة التدريبات البدنية العامة بأدوات وبدون أدوات .
- إعطاء مجموعة التدريبات البدنية بإستخدام الأثقال التدريبية مثل جاكيت التدريب – دمبلز – أثقال رجلين .
- إعطاء مجموعة من التدريبات على القوة المصحوبة بسرعة أو تحمل القوة أو تحمل السرعة .
- تطبيق المهارة بعدد كبير من التكرارات أو بإضافة صعوبات إليها ، مثلاً أدائها فى أقل زمن .
- وضع المهارة تحت شرط القياس الزمنى .
- دراسة إمكانية إستخدام أسلوب التدريب الدائرى لمجموعة من المهارات .
- التدريبات فى مجموعات متفاوتة الأعداد .

٢- تعليم النواحى الخططية :

والمقصود هنا بتعليم وإتقان النواحى الخطيطة هو تكوين عادات حركية فردية عند اللاعب ، يلى ذلك ربطها بالعمل الجماعى حتى نضمن ظهورها سلسة مترابطة فى آلية من خلال العمل الجماعى المتمثل فى التعاون بين أفراد الفريق فى المباراة .

ويمكن أن يشمل الجانب التعليمى الخططى على الثلاث نقاط الرئيسية التالية :

أ- تكوين وإكتساب المهارات الخططية الفردية .

ب- تنمية فاعلية الأداء الجماعى .

جـ- تحسين وتنمية الصفات البدنية اللازمة للأداء الخططى الثابت أو المستقر .

د- تحسين وتنمية العادات الحركية الفردية عند اللاعب والتى يجب على المدرب العمل على إستغلالها من خلال ربطها العمل الجماعى .

ا- تكوين وإكتساب المهارات الحركية والخططية الفردية :

ويعمل المدرب فى هذه المرحلة على تنمية إكتساب المهارات الحركية المتعلقة بالأداء المهارى سواء الهجومى أو الدفاعى بحيث تأخذ شكل الآلية فى الأداء بمعنى أخر يشعرك اداؤهم بأنه لا إرادى ، ولتكوين مثل هذه العادات لابد من التكرار والتحسن ، فالتكرار وحده لا يضمن لنا تكوين العادة الحركية ، إنما لابد من إتباع أسلوب التعزيز بإستمرار وهو الذى يشعر اللاعب من خلاله بالتحسن أو على الأقل رغبته فى تحقيق مستوى معين من التحسن ، ويأتى من خلال محاولة إخضاع تلك العادات للقياس المستمر .

ب- تنمية فاعلية الأداء الجماعى :

ويقصد به ربط وإندماج التحركات الخططية الفردية من حيث توقيتها وإتجاهها مع باقى المهارات الأساسية فى تنظيم كلى يجمع بعض أفراد الفريق فى الأول ثم باقى الفريق كله بحيث يتطلب أحد هذه التحركات أو المهارات آلية تامة فى التحركات أو مهارات من اللاعبين الآخرين الزملاء ، ولكى ننمى فى اللاعبين عنصر التفاعل والإندماج الحركى الجماعى لديهم يستحسن أن يتبع المدرب الأسلوبين التاليين :

الأسلوب الأول : التكرار والتحسن :

ويتمثل فى تنمية عنصر التعاون حيث يبدأ بتعاون اللاعبين فى الأداء بالتدرج ليصبح ثلاثة لاعبين إلى أن نصل إلى ست لاعبين ، مع مراعاة شرطين هامين لنمو عنصر التعاون هما التكرار والتحسن ، وقد يكون هذا الأسلوب ممل لدى بعض اللاعبين ويرجع ذلك إلى ضيق تفكيرهم وإستعجالهم إلا أنه من خلال المثابرة وعدم الملل من التكرار المؤدى إلى التحسن كنتيجة سوف يجعلهم مسرورين .

الأسلوب الثانى : تنمية روح التنافس :

ويتمثل فى تنمية عنصر روح التنافس بين لاعبى الفريق الواحد حيث يبدأ هذا التنافس بتدريب لاعبين ضد لاعبين ، وثلاث ضد ثلاث يتم إلى أن نصل إلى ست ضد ست (٦ : ٦) ، وفى التدرج الأولى عندما يكون عدد اللاعبين صغير (٢ : ٣) ننصح بإستعمال الملاعب الصغيرة العرضية والطولية إلى أن نصل إلى الملعب بأكمله ومن شروط التنافس

الجيد أن يبدأ بطريقة أقل فاعلية ثم يتدرج إلى الفاعلية الإيجابية الكاملة .

جـ- تحسين وتنمية الصفات البدنية اللازمة للأداء الخططى الثابت أو المستقر :

إذا ما إفتقد الفريق القدرة على الأداء الخططى الدفاعى أو الهجومى المستقر طوال فترة المباراة فإنه لن يستطيع تنفيذ كل الأسس التى يتعلمها ، وهذا لا يأتى إلا من خلال تحسين وتنمية الصفات البدنية العامة الخاصة اللازمة للأداء الذى سوف يشار إليها فيما بعد .

ثالثًا : المرحلة الثالثة : عملية التدريب :

يتمثل جوهر عملية التدريب فى الشمولية ، بدنيًا وذهنيًا ، ومهارياً ، ويتم ذلك عادة بصورتين فردية وجماعية ، وذلك لكى يصبح فى مقدوره التكيف مع النشاط الذى سوف يؤديه فى المباراة ، وبناء على هذا المعنى يمكننا أن نحدد متطلبات التدريب فى نشاط الكرة الطائرة . وذلك من **خلال النقاط الأربع التالية :**

- متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب .
- متطلبات تتعلق بنوعية التدريب .
- متطبات تتعلق بالإعداد المهارى الخططى الدفاعى والهجومى والفردى والجماعى .
- متطلبات تتعلق بفاعلية الأداء الجماعى الحركى .

- متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب :

ولكى يمكن خلق أساس قوى لتنمية القدرات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة لا بد من العمل على زيادة كم (حجم) التدريب بصفة مستمرة مستخدمين فى ذلك الأساليب الصحيحة للتدريب التى تتعلق بهذه النقطة ، وذلك من خلال أداء اللاعبين للتدريبات الشاملة المتعددة الجوانب والمحتوية على الصفات البدنية الأساسية (قوة - سرعة - تحمل - رشاقة - مرونة - إطالة) ، وكذا العناصر المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة .

- متطلبات تتعلق بنوعية التدريب :

لكى يستطيع اللاعب تكيف جسمه مع متطلبات وطبيعة النشاط التخصصى الذى يؤدى وذلك أثناء المباراة ، ولكى يستمر أداؤه بدرجة

كبيرة من الكفاءة ، لابد للمدرب من العمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة التى يحتاجها اللاعب للمباراة ، خلال الوحدة التدريبية مثل (حركات الإنطلاق المفاجئ – التدريبات الزوجية (التركيبات) – تغيير إتجاه الجسم أثناء الضرب – تغيير السرعة – التوقف المفاجئ ثم التمرير الدفاعى العميق Digging أو الدحرجة الجانبية Side Roll أو الغطس الدفاعى الطائر Dive لمتابعة – ضرب – صد – إختلاف درجات الأداء بمعنى التدرج فى شدة الأداء كذا نوعية التعامل مع الكرة) والمهم أن يكون ذلك النشاط فى المباراة كما يجب أن تختلف درجة الشدة ما بين القصوى وأقل من القصوى ثم متوسط الشدة إلى المنخفض الشدة وذلك حسب الأحمال التدريبية فى الوحدة التدريبية من الخطة التدريبية السنوية الموضوعة .

– متطلبات تتعلق بالإعداد المهارى الخططى :

يجب أن يرتبط الإعداد الخططى بالإعداد البدنى العام والخاص ، ومن وجهة أخرى لابد أن يكون الإعداد المهارى والخططى وحدة واحدة متكاملة ، فالإعداد المهارى هو الأساس الخططى والتطبيقى ، ولذا يجب أن ننمى المهارة بالشكل الذى تظهر فيه المواقف الخططية ، كما لا يفوت على المدرب ضرورة التركيز على تنمية النواحى الخططية حتى تتناسب مع القدرات المهارية لأفراد الفريق . وبذلك يكون التكامل المهارى والخططى على أكمل وجه .

– متطلبات تتعلق بفاعلية الأداء الجماعى الحركى :

ولكى تكتمل جوهرة العملية التدريبية لابد أن نعى حقيقة هامة وهى أن إندماج هذه العوامل السالفة الذكر ، وأن إندماج واحدة أو إثنتان مع بعضهما البعض لا يكفى ، بل لابد من الدمج الكامل حتى نضمن تحقيق ما يسمى بالتفاعل الحركى الجماعى الآلى بين اللاعبين سواء كان هذا الإستدعاء متصوراً أو تلقائياً .

ولكى يتحقق هذا التفاعل لابد من تكرار أداء هذه التدريبات الخاصة بذلك بصفة مستمرة على أن يضمن لها خاصية التحسن المستمر سواء من حيث الشكل أو السرعة فى الأداء كما يضمن لنا الوصول باللاعب إلى مستوى الإنجاز الأمثل .

الفصل الثاني

فعاليات

مدرب الكرة الطائرة

Effectiveness of the Volleyball Coach

فعاليات مدرب الكرة الطائرة (*)

Effectiveness of the volleyball coach

إن الفعاليات الفريقية للألعاب الجماعية أو ألعاب الكرة لها من المتطلبات العديد والكثير ، الأمر الذى ترتب عليه زيادة مشاكل التدريب ، ومن يتولى أمر إدارته أو إدارات الوحدة التدريبية بما فيها تعقيدات خاصة ، وما هى الخصائص أو الصفات التى يجب أن تميزه ، كذلك ما هى مسئولياته وواجباته ... الخ أمور كثيرة وجوانب متعددة يكون المدرب مسئولاً عنها مسئولية تامة . وتعتبر العملية التدريبية رغم أنها عملية تربوية إلا أننا نرى أنها عملية معقدة خاصة أنها تجمع جوانب مختلفة ومتعددة يمكن تلخيصها فيما يلى :

١- تدريب اللياقة البدنية الفردية والجماعية للاعبين .

٢- تدريب اللياقة المهارية أيضاً الفردية والجماعية .

٣- تدريب الجانب الخططى للفريق .

٤- تدريب وتنمية وتطوير الترابط الإجتماعى والعمل المشترك الذى يربط بين أعضاء الفريق وفقًا لقدراتهم الفردية والمهارية .

وبذلك قد نجد – وخاصة فى الفرق الكبيرة – أن الحاجة ماسة إلى وجود شخصين ، للقيام بعملية التدريب على الأقل ولابد أن يكونا متكاملين تماماً فى عملها ، وإلا فإن الإكتفاء بمدرب واحد يعاونه عدد من المساعدين فى الإتجاهات التى يرسمها المدرب الأول للفريق يكون هو النظام الأفضل والأكثر إنتشاراً فى الفرق وخاصة فى مجال ألعاب الكرة عمومًا ذات المستويات العالية وكامسلمة تنخفض مسئوليات وواجبات المدرب مع إنخفاض مستوى الفريق ودرجته فى الإنجاز .

ويمكن أن يعرف المدرب بالمدرب الأول أو مدرب الفريق Head Coach أما المدربون المساعدون Asstant Coaches فيمكن أن يعرفوا بمدربى اللياقة البدنية ومدربى المهارات الحركية (أو The Trainer) .

ومن هذه المسميات تتضح واجبات كل منهم والتى يمكن ايجازها فيما يأتى :

(*) يرجع الى كتاب مدرب الكرة الطائرة للمؤلف .

أولاً : مدرب الفريق (أو المدرب الأول) :

١- الإشراف وتوجيه التدريب الفرقى الخططى .

٢- تشكيل الفريق فى المباريات وتوجيهه أثناء سير اللعب .

٣- إيجاد الترابط الإجتماعى للعمل المشترك الذى يتطلبه تنفيذ خطط التدريب وتكوين وحدة الفريق المتكاملة .

٤- توجيه كل من المدربين المساعدين سواء فيما يختص باللياقة البدنية أو المهارية وفقاً لمتطلبات تشكيل الفريق وخطة اللعب .

٥- الضبط الإنفعالى المتكامل لأفراد الفريق فى التشكيل الخططى .

ثانيًا : مدرب اللياقة البدنية :

١- القيام بوضع جداول تدريبات اللياقة البدنية بعد عرضها على المدرب العام والتى تلزم اللاعب بمحاولة زيادة وتنمية قدراته وفقًا لما يتطلبه الإنجاز الأفضل وعلى ضوء توجيهات مدرب الفريق (المدرب الأول) والإشراف على تنفيذها .

٢- القيام بالرعاية البدنية اللازمة للاعب من حيث التدليك ومتطلبات علاج الإصابات بإشراف الطبيب المختص بالعلاج الطبيعى .

ثالثًا : مدرب اللياقة المهارية :

١- القيام بوضع جداول تتعلق بتنمية المهارات الخاصة بأسس اللعب الرئيسية من حيث الارسال والتمرير والاستقبال والضرب والصد بالكرة والمهارات الخاصة بالمواقف المختلفة لمسار اللعب طرق الهجوم والدفاع وكيفية تغطية المهاجم والدفاع مثلاً والإشراف على تنفيذها فى ضوء توجيهات المدرب الأول (مدرب الفريق) .

٢- رعاية الجانب الإجتماعى والتعاونى اللازمين للعمل المشترك بين اللاعبين مما يتفق ويتناسب مع أسلوب تشكيل الفريق ومسار اللعب .

ملاحظة :

يمكن أن يضاف إلى هذه الواجبات التى ذكرت سواء من جانب المدرب الأول أو مدربى اللياقة البدنية ومدربى اللياقة المهارية الكثير من الواجبات الأخرى والتى يمكن أن توجد وتظهر على ضوء درجة الفريق ومستواه فى الإنجاز .

الفصل الثالث

مدرب الكرة الطائرة والتسجيل

V. B Coach & Score Sheet

كل سجل للاعب درس جديد للمدرب

التسجيل فى التدريب :

أصبح تسجيل البيانات والنتائج الخاصة بأى عمل علمى ينجزه كل منا بما يتفق وطبيعة عمله ، خلال فترة محدودة لإنهاء هذا العمل من الأمور الغاية فى الأهمية حيث أن هذا التسجيل يساعد الفرد على إعطاء صورة واضحة للإجابة على العديد من التساؤلات بين الفرد ونفسه أو بين الفرد ومجتمع العمل كذلك تفيده فى إعداد التقارير الخاصة بهذا العمل ، خاصة إذا وضعت هذه النتائج فى العمليات الإحصائية المناسبة لمحاولة الحصول على الإستنتاجات التى تجيب على هذه التساؤلات .

وقد لوحظ أنه فى الآونة الخيرة من هذا القرن أن أصبح الإستعانة بالحاسبات الآلية «الكمبيوتر» لتخزين هذه البيانات وتحليلها من الأمور الهامة ، حيث تؤدى النتائج المتحصل بها إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات الإنجاز .

ولكى ترقى عملية التدريب إلى المستوى العلمى كان لابد لها أن تسير فى هذا الطريق ، وذلك من خلال أن يكون كل ما يقوم به اللاعب مسجلاً فى سجلات خاصة فى حالة حصر ومراقبة العمل الذى يقوم به اللاعب كمًا وكيفًا ؟ وربطه بالنتائج والإنجازات التى تتم وتتحقق . وبذلك يمكننا القول بأن التدريب ، ما هو إلا عملية دراسية للمدرب وللاعب يكتسب منها دائماً الخبرات والمعلومات المطورة . وبذلك يصبح كل لاعب درس جديد للمدرب وخبره جديدة .

كما يصبح كل برنامج تدريبى درس جديد وخبرة جديدة لكل من اللاعبين والمدرب ، خاصة إذا ما كان تسجيله وفقًا لقواعد تسجيل معينة.

إن سجلات التدريب هى عملية مهمة جداً خاصة فيما يتعلق بأساليب التدريب وتقويمها وتختلف سجلات التدريب من مدرب لآخر ، وفقًا للحاجة وخطة أو واجبات التدريب ، وحسب مستوى إقتناعه بأهميتها وكذا مدى إستعداده لعمل مثل هذه السجلات .

وهناك ثلاث طرق أساسية هى :

١- سجل تدريب خاص باللاعب .

٢- سجل تدريب خاص بالمدرب .

٣- سجل المباريات .

إلا أن هذا لا يمنع أن هناك بعض الإتحادات تضع شكلاً معيناً لسجلات التدريب يلتزم بها الجميع وجميع مدربى الإتحاد أنظر (إستمارة لجنة المدربين التى وضعها الإتحاد المصرى للكرة الطائرة) وسوف نتناول هنا شرح كل من هذه الطرق الثلاثة السابقة بشئ من التفصيل .

١ - سجل تدريب خاص باللاعب :

ويفضل البعض أن يطلق عليه سجل المعلومات الفردى للاعب لأنه يتضمن كافة المعلومات عن اللاعب من حيث سنه ووزنته . وكذا كل ما يتعلق بحالته الإجتماعية ويمكن أيضاً أن يدون بهذا السجل حالة اللاعب التدريبية طوال الموسم ومدى تطورها ، كما يجب علينا أن نبرز حقيقة هامة وهى أن معنى إنفراد اللاعب بسجل خاص له ، يخضع لمبدأ هام جداً وهو يعنى أن مثل هذا اللاعب عنصراً إيجابيًا فى التدريب وليس عنصراً سلبياً خاصة فى مرحلة تدريب المستويات العالية ومع اللاعب الأكثر نضوجًا فى المدركات والذكاء . وهنا يجب على المدرب أن يدفع اللاعب إلى أن يدرك ذاته بالإيجابية المطلقة لا بالسلبية والتبعية منذ المرحلة الأولى لبدء التدريب ونستند فى هذا الرأى إلى ما يقوله سليمان على حسن « **بأن اللاعب هو المنفذ للتمرين والذى يواجه النتائج فى المباراة وبذلك كان هو الشخص المسئول عن كل منهما** » .

وفى بعض الألعاب والرياضيات خاصة الرياضيات الرقمية والقتالية مثل « السباحة - ألعاب القوى - الملاكمة - المصارعة » . نجد أن سجل التدريب الخاص باللاعب يفوق فى الأهمية سجل التدريب الخاص بالمدرب أو موازياً فى الأهمية .

٢ - سجل التدريب الخاص بالمدرب :

ونلاحظ فى هذا النوع من السجلات أنه يفوق سجل اللاعب فى الأهمية خاصة الألعاب الفرقية (أو ما يفضل البعض أن يطلق عليها القتاليات الفرقية) . وغالبًا ما يشتمل هذا السجل على الوحدات التدريبية مبيناً فيها توزيع الحمل بالأزمنة المختلفة له كذلك زمن محتوى كل وحدة .

كذلك زمن محتوى كل وحدة تدريبية ونوعية التدريبات المعطاة وأهداف هذه التمرينات وطريقة إخراجها وفى كثير من الأحيان نجد أن إهتمام المدرب بتسجيل حالة اللاعب التدريبية يؤدى بنا إلى أن نخلق أو نكون من اللاعب شخصية إيجابية تساعد فى تطور عمليات التدريب بهدف الوصول إلى مستوى الإنجاز البطولى الأمثل .

٣ - سجل المباريات :

ويشتمل هذا النوع من السجلات جميع المباريات التى خاضها الفريق ، سواء هذه المباريات الحبية والرسمية ونتائجها . كذا يشمل هذا السجل أسماء الفريق الأساسى والبدلاء ، كما من الممكن أن يشمل هذا السجل تقويم اللاعبين للمباراة . وأيضاً من الحكمة أن يشمل النقط التى أحرزها كل لاعب ، وعدد مرات التبديل التى قام بها المدرب ، عدد الأشواط التى إشترك فيها اللاعب وأهمية الملاحظات التى خرج بها المدرب من المباراة .

نماذج مختلفة من السجلات

نموذج رقم ١

سجل لاعب للموسم الرياضى عام ٩٨/٩٧

الإسم /.................. تاريخ الميلاد /............ نادى /........

الدرجة « الرياضية » /...

الوظيفة « أو الحالة الدراسية » /......................................

١- برنامج تدريبى يومى أو أسبوعى .

خـلال شهر « .... »

من / / إلى / /

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	ملاحظات
الفتـــرة								
صباحاً ١								
٢								
٣								
بعد الظهر ١								
٢								
٣								

ب- توجيهات المدرب :

....

....

....

جـ- ملاحظات اللاعب فى تطبيق التمرين اليومى :

الخصائص / التقييم	الحالة الصحية	الحالة النفسية	الحالة الإنفعالية	الحالة الفنية التطبيقية	ملاحظات المدرب	م عامة
ممتاز						
جيد جداً						
جيد						
متوسط						
ضعيف						

ملحوظة : ١- يترك صفحات بعدد أيام الشهر .

٢- ممكن أن توضع درجات للتقييم بدلاً من التقدير .

د- التقرير الشهرى للاعب .... عن شهر ....

	الأسبوع الأول من ... إلى ...	الأسبوع الثانى من ... إلى ...	الأسبوع الثالث من ... إلى ...	الأسبوع الرابع من ... إلى ...	ملاحظات
صباحاً					
ظهراً					
المجموع					
ملاحظات					

و- عدد المباريات والإختبارات ونتائجها خلال شهر/ ....

م	إسم اللاعب	المبارايات		الإختبارات		ملاحظات المدرب	
		الدورية	التجريبية	بدنية	فنية	المباريات	الإختبارات
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							

توجيهات المدرب العامة فى التطبيق :

ملاحظات اللاعب فى تطبيق التمرين يوم ....

١- الحالة الصحية .

٢- الحالة النفسية والإنفعالية .

٣- الحالة الفنية فى التطبيق .

التقرير الشهرى (شهر ....)

أولاً : ١- عدد أيام التمرين التى تمت

الأسبوع	صباحاً	مساءً	المجموع
١	.... مرة	.... مرة	
٢	.... مرة	.... مرة	
٣	.... مرة	.... مرة	
٤	.... مرة	.... مرة	

٢- عدد أيام التخلف عن التمرين ....

٣- أسباب التخلف ....

٤- نسبة الحجم / الشدة فى التمرين ....

٥- الناحية البنائية الجسمية ٦- الناحية الفنية المهارية .

ثانياً :

١- عدد المباريات .... والإختبارات .... المجموع .

٢- نتائج المباريات أو الإختبارات .

٣- مستوى وحالة اللاعب .

٤- الفعالية فى التمرين .

نموذج رقم ٢ سجل لاعب

سجل تدريب اللاعب فى الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة)

١- الصفحة الأولى (بيانات عامة) :

الإسم / .... تاريخ الميلاد / ....

الدرجة الفنية الرياضية / ....

الموسم الرياضى / ....

الحالة الدراسية أو الوظيفية / ....

٢- الصفحة الثانية والثالثة :

برنامج التدريب اليومى الأسبوعى

شهـر	من يوم / / ١٩ إلى يوم / / ١٩		
اليوم	صباحاً	بعد الظهر	ملاحظات
السبت	بدنى	مهارى	
الأحد	مهارى		
الاثنين			
الثلاثاء	مهارى	خططى	
الأربعاء			
الخميس		خططى	
الجمعة			

ملاحظة :

١- يوضع البرنامج بالإشتراك مع المدرب أو ما يمليه المدرب أو يمكن أن يضع اللاعب البرنامج منفرداً فى حالات خاصة ومتقدمة .

التقرير المرحلى (الفترة ما بين شهر....... (مارس مثلاً) إلى شهر....... (١ أبريل مثلاً) .

أولاً : عدد مرات التمرين التى تمت

الشهر	صباحاً	مساءً	ملاحظات
مارس	٤ مرات	٦ مرات	
أبريل	٥ مرات	٤ مرات	
مايو	٥ مرات	٤ مرات	
المجموع	–	–	

ثانياً : نسبة الحجم / الشدة :

الشهر	الجانب البدنى	الجانب المهارى	ملاحظات
مارس	متوسط	–	
أبريل	فوق متوسط	أقل من الأقصى مثلاً	
مايو	أقل أقصى	أقصى	

ثالثاً : نسبة الحجم / الشدة :

المرحلة	الجانب البدنى	الجانب المهارى	ملاحظات
١			
٢			
٣			
٤			

رابعاً : المباريات والإختبارات :

المرحلة	الجانب البدنى	الجانب المهارى	ملاحظات
الدرجة	النتيجة	النوع	النتيجة
١			
٢			

خامساً : ملخص عام عن :

١- مدى التطور البدنى .

٢- مدى التطور المهارى .

سادساً : الطموحات الخاصة بالموسم التالى .

نموذج رقم ٣

سجل المدرب ، عام .... ، .

فريق الدرجة / ....

رقمه	أسماء اللاعبين	تاريخ الميلاد	التخصص		ملاحظات
			ضارب	معد	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					

نموذج رقم ٣

سجل المدرب ، عام .... ، .

الرقم	أسماء اللاعبين	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	التخصص		المباريات		الإختبارات		مرات الإصابة
					ضارب	معد	تجريبية	دورية	بدنية	فنية	
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											

نموذج رقم ٤
للألعاب الفعاليات الفريقية

سجل المدرب :

يختلف الحال بالنسبة للمدرب حيث يمكن أن يكون :

١- مدرب متخصص فى فعالية واحدة (اللياقة البدنية أو المهارية مثلاً) .

٢- مدرب عام فى عدة فعاليات (بدنى - مهارى - خططى) .

وإذا أخذنا بمبدأ التدريب الفردى وخاصة مع اللاعبين الكبار فيكتفى بما هو موجود فى سجل اللاعب .

أما إذا كان المدرب جماعياً ، وهو ما يتبع مع الناشئين فيلزم تقسيم اللاعبين على أساس الفعاليات المتخصصة التى يشتركون فيها معاً من جانب التمرين المهارى أما فى التمرين البدنى فيمكن فى أغلب الظروف أن يشترك فيه جميع اللاعبين مع وجود بعض الفروق التى يتميز بها إتجاه التخصص وهو ما يحدث عامة مع الناشئين المبتدئين الذين يطبق عليهم مبدأ التدريب المتعدد (المتنوع) الذى يعنى أن اللاعب يمكن أن يمارس فروعًا متعددة من الفعاليات ويلزم أن يكون للمدرب عدة سجلات وهى :

أولاً : سجل رقم ١ عام ....

إسم اللاعب	تاريخ الميلاد	الفعالية	الطول	الوزن	درجة الإنجاز (الرقم)

تابع نموذج رقم ٤ (للمدرب)

سجل رقم ٢

ملاحظة : يكون عبارة عن بطاقات خاصة لكل لاعب مصنفة وفقاً للفعاليات .

بطاقة تدريب لاعب

الإسم / ....

تاريخ الميلاد / ....

الوضع العائلى / ....

الوضع الإجتماعى / ....

صورة

أحسن الإنجازات الفريقية فى المباريات / ....

الفعالية	١- عام ١٩	٢- عام ١٩	٣- عام ١٩	٤- عام ١٩	ملاحظات

أحسن نتائج للإختبارات البدنية :

ت	الإختبار	١-عام ١٩	٢-عام ١٩	٣-عام ١٩	٤-عام ١٩	ملاحظات
١						
٢						
٣						
٤						
٥						

تابع نموذج رقم ٤ (للمدرب)

التقرير المرحلى (الفترة ما بين شهر....... شهر........)

أولاً : عدد مرات التمرين التى تمت :

الشهر	صباحاً	مساءً	ملاحظات
مارس مايو يونيو			
المجموع			

ثانيا : نسبة الحجم / الشدة

الشهر	الجانب البدنى	الجانب المهارى	ملاحظات
مارس			
ابريل			
مايو			

ثالثاً : نسبة الحجم / الشدة :

المرحلة	الجانب البدنى	الجانب المهارى	ملاحظات
١ ٢ ٣ ٤			

رابعاً : المباريات والإختبارات :

المرحلة	الجانب البدنى	إختبارات	ملاحظات
الدرجة	النتيجة	النوع	النتيجة
١ ٢			

خامساً : ملخص عام عن :

١- مدى التطور البدنى .

٢- مدى التطور المهارى .

سادساً : الطموحات الخاصة بالموسم التالى .

تابع نموذج رقم ٤ (للمدرب)

ظهر البطاقة

المواظبة ودرجة الفعالية فى التمرين .

الشهر	عدد مرات التدريب		نسبة الحجم / الشدة	عدد مرات التدريب		ملاحظات
	صباحاً	مساءً		الإختبار	المباراة	

التقرير العام

الشهر	الدرجة	الإنفعالية فى التمرين	الحالات المرضية	حالات الإصابة	ملاحظات

التقرير اليومى فى التمرين

ملاحظة : تجمع هذه التقارير فى ملف خاص

التاريخ /.......... الوقت ...... من الساعة ...... إلى الساعة .....

أسماء اللاعبين	الفعالية	درجة الفعالية فى التمرين	أسماء اللاعبين الغائبين	السبب
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				

نموذج رقم ٥

صورة

بطاقة تدريب لاعب :

الإسم / ....

تاريخ الميلاد / ....

الحالة الإجتماعية / ....

المؤهل الدراسى / ....

درجة الإنجاز الرياضى الأولى ...... ممتاز ...... (أ) ...... (ب) ......

الشهر	الأيام	عدد مرات التدريب		شدة الحمل	ملاحظات
		صباحاً	مساءاً		
الأسبوع الأول	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				
الأسبوع الثانى	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				
الأسبوع الثالث	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				
الأسبوع الرابع	السبت				
	الأثنين				
	الأربعاء				

نموذج رقم ٦

سجل التقرير اليومى للاعبين :

التاريخ............. الوقت من الساعة .... إلى الساعة ....

ارقام	أسماء اللاعبين	درجة الفاعلية	أسماء الغائبين	السبت		ملاحظات
				عذر	بدون عذر	
١						
٢						
٣						
٤						
٥						

نموذج رقم ٧

التقرير العام

م	الإسم	الشهر	الدرجة الإنفعالية فى التمرين	الحالات المرضية	حالات الإصابة	ملاحظات
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						

الدرجة الانفعالية : • ممتاز • جيد جداً • متوسط

• ضعيف • متكاسل

نموذج رقم ٨

بطاقة تدريب لاعب نادى :

صورة

الإسم / .... تاريخ الميلاد / ....

الحالة الإجتماعية / .... السن / ....

المؤهل الدراسى / (الوظيفة) ....التخصص / ....

١- أحسن المواسم التى لعبها اللاعب بفاعلية : ....

درجة الفعالية	١	٢	٣	٤
	عام ١٩	عام ١٩	عام ١٩	عام ١٩
عالية				
متوسطة				
ضعيفة				

٢- أحسن نتائج الإختبارات / ....

الإختبارات	شهر ١	شهر ٢	شهر ٣	ملاحظات

• تكتب الإختبارات حسب درجة الإنجاز الرياضى ممتاز - أولى - درجة ثانية .

ظهر البطاقة :

المواظبة ودرجة الفاعلية فى التمرين

الشهر	عدد مرات التدريب		قيمة التحمل شدته	عدد مرات التدريب		ملاحظات
	صباحاً	مساءً		الإختبار	المباراة	

• دور الفاعلية . • ممتاز . • جيد جداً . • جيد . • متوسط .

التقرير العام :

الشهر	الدرجة	الإنفعالية فى التمرين	الحالات المرضية	الإصابة	ملاحظات

التقرير اليومى ، تجمع هذه التقارير فى ملف خاص ، :

التاريخ............. الوقت من الساعة .... إلى الساعة ....

العدد	أسماء اللاعبين	الفاعلية	درجة الفاعلية	أسماء اللاعبين الغائبين	السبب

• الفاعلية . كم مرة ، جيد ممتاز ، جيد جداً ... إلخ .

• درجة الفاعلية يمكن للمدرب اعطاء درجة أو نسبة مئوية بدء من ٢٥٪ ، ٣٥٪ ، ٤٥ ٪ ، ٥٠٪ .. إلخ .

نموذج رقم ٩

الإسم / ....

تاريخ الميلاد / ....

الحالة الإجتماعية / ....

المؤهل الدراسى / .... صورة

درجة الإنجاز الرياضى أولى – ممتاز – درجة ثانية .

التخصص فى اللعب ضارب معد

القياسات الجسمية	سم	القياسات الفسيولوجية	النتيجة
الوزن الكلى العضلى		معدل ضربات القلب	
الوزن الكلى العظمى		ضربات القلب فى المجهود	
الطول الكلى		ضغط الدم الإنقباضى	
عرض الصدر		ضغط الدم الإنبساطى	
عرض الحوض		عدد كرات الدم الحمراء	
طول الذراع		عدد كرات الدم البيضاء	
طول الكف		كتم النفس	
طول الرجل		عدد مرات التنفس فى ٢دقيقة	
طول الفخذ		السعة الحيوية	
طول الساق		أقصى شهيق	
طول القدم		أقصى زفير	
عرض القدم		درجة الإبصار	

نموذج رقم ١٠

عام ....

سجل عام لجميع اللاعبين

م	إسم اللاعب	تاريخ الميلاد	العنوان	التليفون	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					

نموذج رقم ١١

سجل حضور وغياب اللاعبين

الرقم	إسم اللاعب	شهر ١				شهر ٢				شهر ٣			
		١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
١													
٢													
٣													
٤													
٥													
٦													
٧													

- تكتب كل ثلاث شهور فى إستمارة خاصة .
- يزيد الرقم المسلسل حسب عدد أفراد الفريق .

نموذج رقم ١٢

سجل تسجيل نتائج مباريات الفريق تجريبية أو حبية

م	التاريخ	اليوم	الفريق المنافس	الملعب	النتيجة		عدد الأشواط		عدد النقاط	
					لنا	علينا	مكسب	خسارة		
١										
٢										
٣										
٤										
٥										

نموذج رقم ١٣

سجل إشتراك لاعبى الفريق فى المباريات

م	إسم اللاعب	اليوم بالتاريخ				الفريق المنافس				نوع المباريات	
		١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	تجريبية	رسمية
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											

* يزيد الرقم المسلسل فى النماذج السابقة حسب عدد أفراد الفريق الأساسى والإحتياطى .

نموذج رقم ١٣/أ

سجل تخطيطى لحمل التدريب للأسبوع رقم ، ، .

الأيام / درجة الحمل	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى حمل							
أقل من الأقصى							
متوسط							
أقل من المتوسط							
راحـــة							
زمن وحدة							

نموذج رقم ١٣/ب

سجل تخطيطى لعناصر اللياقة البدنية خلال الأسبوع رقم ، ،.

الأيام / العناصر	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
القوة							
السرعة							
المرونة							
الرشاقة							
التوافق							
القوة المميزة بالسرعة							

نموذج رقم ١٤

إستمارة تقييم مستوى أداء المدربين الموضوعة من قبل الإتحاد المصرى للكرة الطائرة ، من خلال لجنة الفرق القومية ومراكز الناشئين .

الإتحاد المصرى للكرة الطائرة .

لجنة الفرق القومية ومراكز الناشئين .

خطة تدريب الفريق القومى ....

جهاز التدريب ....

....

....

إدارى الفريق ....

م	إسم اللاعب	النادى	تاريخ الميلاد	الوظيفة	عنوان العمل	عنوان السكن	بيانات عن البطاقة
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							

م	الإسم	النادى	تاريخ الميلاد	مركزه فى النادى	مركزه فى المنتخب	الطول	الطول والذراع عالياً	الطول والذراعين عالياً	الوزن
١		الاتحاد	،	لاعب اساسى	أساسى				
٢									
٣									
٤									
٥									

مقاسات وملابس اللاعبين

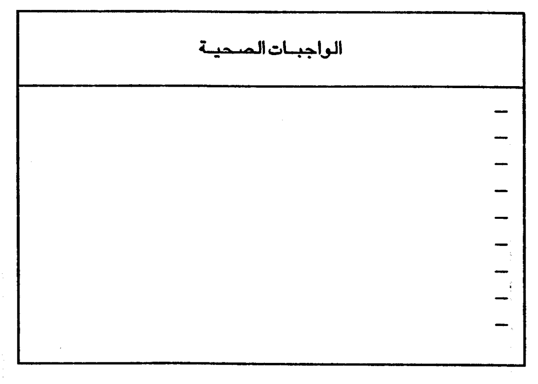
م	إسم اللاعب	بدلة التدريب	فانلة	شورت	حذاء
١					
٢					
٣					
٤					
٥					

الأهـــداف العامـــة
الـــواجبـــات

الإعـــداد النظـــرى

الإعـداد النفسى (ذهنى . معنوى . تربوى)
-
-
-
-
-
-
-
-
-

• يتـرك للمـدرب وضـع مـجمـوعـة الـتـدريبـات التى تحـقـق الإعـداد الذهنى .



الواجبـات الصحيـة
-
-
-
-
-
-
-
-
-

• يترك للمدرب وضع مـجمـوعة الواجبات الصـحية التى يـحاول أن يحققها .

الإعـــداد البـــدنى

- يتـرك للمدرب وضـع مـحتـوى الإعداد البـدنى المراد تحقـيقـه خلال الخطة .

الإعـــداد الخططى	الإعـــداد المهارى

- يترك للمدرب وضـع مـحتوى كل من الإعداد الخططى والمهارى .

الأسبوع التدريبي	الإختبارات الطبية	إختبارات التقييم	محتوى التدريب					• الحالة التدريبية • المنحنى الأمثل • منحنى الحالة الراهنة							برنامج التدريب				المباريات			الفترة	الأسبوع السنوي	الشهر
			الإعداد النظري	الخطط	مهارات	لياقة خاصة	لياقة عامة								عدد مرات التدريب فى الأسبوع	الحجم	البرنامج الإحتياطي	البرنامج الأساسي	عددها	مكانها	نوعها			

الإتحاد المصرى للكرة الطائرة

اللجنة العليا للفرق القومية

تقرير أسبوعى عن فريق : **الفترة من** **إلى**

اليوم والتاريخ	الملعب	فترة أولى		فترة ثانية		فترة ثالثة		الفترة	المدربون				الطبيب	ملاحظات الغياب والإصابات
		من إلى	عدد اللاعبين	من إلى	عدد اللاعبين	من إلى	عدد اللاعبين		أجنبى	مدير	مساعد	مساعد		

ملحوظة: يسلم هذا التقرير يوم الخميس من كل أسبوع

إدارى : الفريق

الفصل الرابع

الإعداد البدنى فى الكرة الطائرة

رابعًا : الإعداد البدنى فى الكرة الطائرة :

يعتبر الإعداد البدنى عامل هام فى تدريب الكرة الطائرة ، وتكمن أهمية هذا الإعداد بصورة لا ريب فيها خاصة أثناء المنافسة (مباريات) الكرة الطائرة ، ويذكر لارى كيش Larry kiech أن الإعداد البدنى يكون دائمًا العامل الرئيسى ذو التأثير الإيجابى المؤثر فى نتيجة المباراة ، هذا لو كانت الفرق جميعها فى نفس مستوى الأداء التكتيكى والتكنيكى .

إن الأداء الفنى (التكنيك Technical) والأداء التكتيكى « الخططى » Tactical ، وكذا عوامل التدريب الأخرى هى فى مجموعها محصلات الإعداد البدنى ، وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضى إنعكس ذلك نجاح تلك الأداءات فى المباريات .

والكرة الطائرة شأنها شأن باقى الأنشطة الرياضية ، لا يمكن الوصول فيها دون التخصص ، فقد وصلت لعبة الكرة الطائرة حاليًا وبالتحديد فى أواخر القرن العشرين إلى مستوى عال جداً من التطور ، ولقد أدت محاولات الوصول إلى أعلى المستويات فى عدة مسابقات أو أنشطة رياضية إلى إستهلاك القوى بدون فائدة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص على مستوى عال يؤدى بهدف تطور مستوى الرياضى تطويراً متكامل الجوانب ، وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضى جانبين أساسيين :

أ- الإعداد البدنى العام .

ب- الإعداد البدنى الخاص .

ويهدف الإعداد البدنى العام إلى خلق وتطوير الأسس ومواصفات التخصص الرياضى من خلال تطوير عام للإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية ، ومن خلال إكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدى إلى التقدم فى نوع النشاط الممارس .

بينما يهدف الإعداد الخاص إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضى بالتكتيك والتكنيك .

إن تناسق الإعداد البدنى العام والخاص يشكل أو يكون أحد الأسس الرئيسية عند التدريب الرياضى ويرتبط الإعداد البدنى العام بالإعداد البدنى الخاص إرتباطاً وثيقاً أثناء جميع مراحل التدريب الرياضى ، ولكى نتفهم طبيعة هذه الإرتباطات نرى أن الأفضل أن نتناول العلاقة المتبادلة بينهما بالتفصيل .

العلاقة المتبادلة بين الإعداد البدنى العام والخاص :

إن العلاقة المتبادلة بين الإعداد البدنى العام والخاص علاقة وطيدة فى نطاق القوانين الأساسية للتدريب الرياضى . فلا يمكن الإستغناء عن أى منهما كذلك لا يمكن أن يعرض أحدهم الآخر ، أيضاً كل منهما يتأثر بالآخر – وعندما يكون الحديث عن مبادئ التدريب الرياضى يجب التأكيد على مبدأ تكامل جوانب التدريب وكذلك الهدف الخاص للعملية التدريب ، مع ملاحظة عدم وضع الناحيتين (العام – والخاص) فى مقابل بعضهما أو محاولة التفضيل بينهما . وهى نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا للعلاقة المتبادلة بينهما ، فهذه العلاقة تزيد لدرجة يصعب معها إيجاد حد فاصل بينهما فى بعض الأحيان ، لذلك يوصى خبراء التدريب بعدم الفصل بينهما إطلاقاً .

إلا أن الضرورة تحتم الفصل بين الإعدادين العام والخاص إذ يختلفان فعلاً فى الأهداف كما يختلفان فى الوظائف وأيضاً الوسائل والطرق وكذلك مكان كل منهم فى التدريب .

وإرتباطاً بالخصائص التى تميز كل من الإعدادين البدنى العام والخاص تختلف وسائل كل منهما وأفضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هى أن يتم تقسيم هذه الوسائل تبعاً لقربها أو بعدها من حيث الشكل أو التكوين عند ذلك النشاط الحركى الذى يؤدى أثناء المنافسة .

ومن هذا المنطلق نستطيع أن نحدد المحتويات الرئيسية للإعداد العام فى :

١– النشاط الحركى الذى يؤديه اللاعب بهدف إكتسابه للصفات

البدنية الشاملة والتى أهمها – القوة العضلية – السرعة والتحمل – المرونة – والرشاقة – التوازن .

وهى ما يطلق عليها مكونات الإعداد العام وعند تحديد المحتوى العام يجب التركيز على هذه الصفات البدنية الشاملة .

٢– كل التمرينات التى تتضمن معظم العناصر السابقة ، وتعمل فيها الأجهزة الحيوية المختلفة لجسم الرياضى بصورة شاملة متزنة وتؤكد وتضمن نشاطه الحركى مع ملاحظة وجود فى الإعداد العام من نشاط أخر .

بينما تكون المحتويات الرئيسية للإعداد الخاص هى :

١– نوع النشاط الممارس نفسه أو بتعبير أدق النشاط الحركى الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء المباراة أو المسابقة ، والتى تتم طبقًا لقواعد النشاط وهو فى العادة ما يطلق عليه تمرينات المنافسة .

٢– كل التمرينات التى تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس ، وأيضًا التمرينات التى تعمل أثناء العضلة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التى تعمل بها أثناء المباراة أو المسابقة وذلك من حيث إتجاه الحركة وقوة وزن أدائها .

خصائص تمرينات الإعداد البدنى العام :

عادة ما تهدف هذه النوعية من التمرينات إلى التنمية والتطوير الشامل المتزن لجميع أجهزة الجسم الحيوية ، وهذه التمرينات مرتبطة وتتأسس عليها التنمية الخاضعة نظراً للعلاقة بين الإعداد البدنى العام والخاص والتى سبق الإشارة إليها ، ومع ملاحظة أن هذه التمرينات تؤدى أثناء فترة الإعداد البدنى العام .

فعلى سبيل المثال إذا كان المحتوى هو مجموعة من تمرينات التقوية لذلك يجب أن تتسم هذه التمرينات بالتقوية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم والتى يجب أن تؤدى بفاعلية عالية حيث تتأسس عليها عمليات التقوية الخاصة ، **مع ملاحظة النقاط التالية :**

١– إن هذه التمرينات لا تتشابه فى تكوينها الحركى مع تلك

الحركات التى يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضى التخصصى .

٣- إن هذه التمرينات أيضاً لا يتماثل فيها إتجاه عمل العضلات مع تلك التمرينات التى تؤدى أثناء النشاط الرياضى التخصصى .

٤- إن هذه التمرينات لا تتماثل مواقفها أو درجة متطلباتها مع المواقف اللازمة للنشاط التخصصى لفرد أى موقف يختلف تمامًا عن موقف المباراة .

خصائص تمرينات الإعداد الخاص :

عادة تستخدم تمرينات الإعداد البدنى الخاص لتطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية ، وهى تهدف فى المقام الأول إلى تطوير هذه القدرات وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وذلك بالصورة التى تظهر عليها هذه القدرات أثناء ممارسة النشاط الرياضى الممارس ، ومن الأمثلة قوة العدو - والوثب - سرعة أداء الحركات المتكررة - تحمل سرعة الجرى ، مع ملاحظة حقيقة هامة ، ألا وهى أن يتم هذا التطوير بالصورة التى يحتاجها النشاط بدقة كبيرة .

ومن أمثلة تمرينات الإعداد الخاص ، والتى يمكن أن تنفذ فى نشاط الكرة الطائرة ، مجموعة التمرينات التالية :

١- تمرينات الإرتقاء دون وجود عارضة توازن .

٢- تمرينات الإرتقاء بوجود عارضة توازن ، مثل إستخدام حواجز الوثب .

٣- تمرينات الوثب العمودى مع إستخدام جاكت صديرى بأثقال للاعب الكرة الطائرة ، مع ملاحظة أن يتم أداء هذا الإرتقاء العمودى بأقصى شدة ممكنة بنفس الصورة التى يتم فيها الوثب للضرب أو للصد أثناء المباراة .

٤- الجرى لمسافات أقصر بإستخدام خطوط الملعب وبدرجة سرعة أعلى من السرعة المنفذة أثناء المباراة .

٥- التدريب على حركات الجمباز (مثل الدحرجات ، والغطس والدفاع من السقوط وكذلك تمرينات الربط بين أكثر من حركة .

٦- مجموعة التدريبات التى ترتكز على عناصر من تفاعلات المباراة وتكوينات اللعب كما فى مجموعة التكوينات التى تحدث على الشبكة .

الإعداد البدنى الخاص :

بالإضافة إلى تزويد اللاعبين بالقدرات المهارية والخططية الخاصة الخاصة ، مع ملاحظة أن الإعداد البدنى الخاص يرتبط إرتباطًا وثيقًا بالإعداد البدنى العام وذلك فى جميع التدريب ، وللإعداد البدنى الخاص صور مختلفة يستطيع المدرب أن يطبقها فهذا النوع من الإعداد إما أن يكون :

أ- على شكل مجموعة من التمرينات الخاصة .

ب- على شكل مجموعة من تمرينات المنافسة .

جـ- على شكل مجموعة من المباريات التجريبية .

وسوف نحاول أن نلقى نظرة على كل شكل من الأشكال السابقة .

أ- مجموعة التمرينات الخاصة :

ويقصد بها تلك التمرينات التى تحتوى على مهارة أو مجموعة من المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، وكذلك يكون فيها العمل العضلى مشابهًا للطريقة التى تعمل بها أثناء أداء المهارات الأساسية من حيث إتجاه الحركة وقوة زمن أدائها .

ويمكن للمدرب أداء هذه التمرينات إما بإستخدام أدوات تزيد من صعوبة الأداء ، وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعب (مثل التدريب على التمرير باليدين بإستخدام كرات طبية لتقوية الذراعان أو بإستخدام حزام من الأثقال أو جاكت الأثقال لتعليم الوثب) للإرتفاع بمقدرة الوثب أثناء الضرب الساحق ، أو إستخدام الحواجز للإرتفاع بالمقدرة على الوثب للقيام بالصد ، مع ملاحظة أن يكون إستخدام المدرب لهذه الأثقال أو العوائق بصورة ليس مبالغ فيها حيث أن هذا يؤدى فى كثير من الأحيان إلى الإضرار بمسار الحركة المطلوبة أو الإخلال بتوقيت أو توافق الأداء .

ب- مجموعة تمرينات المنافسة :

ويقصد بها تلك التدريبات التى تحتوى على عدة مبادئ أساسية والتى أثناء تطبيقها يجب مراعاة قانون اللعبة ، والتى تؤدى إلى ظهور التكيفات الحركية ، ويسهم هذا النوع من التدريبات فى ارتفاع درجة هذه التكيفات الحركية بصورة كبيرة .

ومن أمثلة هذه التدريبات الخاصة ما يلى :

- التدريبات الجماعية لتنمية آلية الأداء الحركى لظهور المهارة أو مجموعة المهارات الأساسية .
- تدريبات لتنمية التفاعل الحركى الجماعى الخططى .
- التدريبات التى تساعد على إتقان التحركات الجماعية الخططية الدفاعية والهجومية .

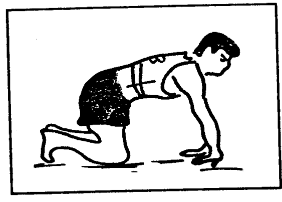
جـ- مجموعة المباريات التجريبية :

المقصود بها تلك المباريات التى تتم بين أفراد الفريق الواحد أو فريق منافس من نفس المستوى ، ويساعد هذا النوع من التدريبات على تنمية التكيف النفسى والبيولوچى لدى اللاعبين ، ويضع كل لاعب على حدة أمام متطلبات المباراة بصورة مباشرة ، ويتطلب منه إظهار سلوكيات نفسية وفسيولوچية ، خاصة ، بالإضافة إلى المتطلبات المهارية والخططية كما لو كان فى مباراة حقيقية .

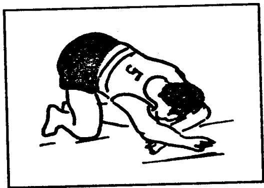
ولا ينصح بالتوسع فى هذا النوع من التدريب لأنه يزيد من متطلبات قوة اللاعب النفسية والفسيولوچية ، ولذلك تجدر الإشارة بأنه يفضل ألا يزيد هذا النوع من التدريبات عن مرة أو مرتين خلال الوحدة التدريبية الأسبوعية . (وفى الفترة الأساسية أو ما قبل المنافسة) حتى لا يؤدى ذلك إلى ظهور ظاهرة الحمل الزائد .

وتختلف النسب الخاصة بالإعداد البدنى العام والخاص حسب موضوعها من الخطة التدريبية . فهى لها نسبها الخاصة فى الفترة الإنتقالية المختلفة عن نسبها فى الفترة التدريبية التنافسية .

بعض نماذج تدريبات تنمية المرونة بالأسلوب الأيزو ميترى



شكـــل (١)



شكـــل (٢)

تدريب (١) :

(جثو أفقى) خفض المقعدة خلفاً أسفل مع تثبيت كف اليدين على الأرض « الثبات ٢٠ ث » .

تدريب (٢) :

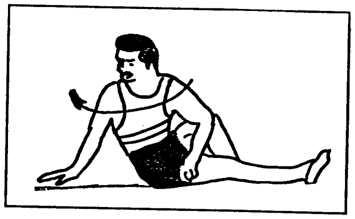
(جثو أفقى الذراع اليمنى مفرودة على الأرض . عضد الذراع اليمنى أماماً والساعد عرضاً على الأرض) خفض المقعدة خلفاً أسفل . «الثبات ١٥ ث » .

تدريب (٣) :

(جلوس طويل نصفاً مسك قدم الرجل اليمنى عرضاً أمام الصدر) سحب القدم الممسوكة على الصدر « الثبات ١٠ ث » .



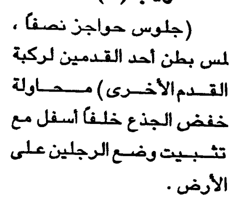
شكـــل (٣)



شكـــل (٤)

تدريب (٤) :

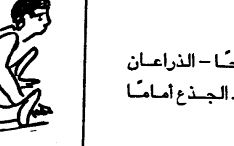
(جلوس طويل نصـفًا – الرجل العكسية انثناء – سـند الكوع على ركبة القـدم) لف الجذع مع ضـغط الكوع على الركـبة المثنية « الـثبات ١٠ث» .



شكـــل (٥)

تدريب (٥) :

(جلوس حواجز نصفًا ، لمس بطن أحد القدمين لركبة القـدم الأخـرى) مـحـاولة خفض الجذع خلفًا أسفل مع تثـبـيت وضـع الرجلين على الأرض .



شكـــل (٦)

تدريب (٦) :

(جلوس طـويل فـتـحًا – الذراعـان على الأرض مـيل) ضـغط الجـذع أمامًا أسفل « الثبات ٢٠ ث » .

تدريب (٧) :

(جلوس تربيع . تلاصق بطن الرجلين . سند أحد اليدين على إحدى الركبتين وسند اليد الأخرى على مشطي القدمين) محاولة الضغط أمامًا أسفل مع لف الجذع جهة الضغط « الثبات ٢٠ ث » .



شكل (٧)

تدريب (٨) :

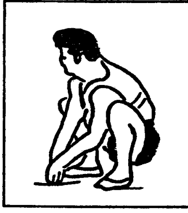
(جلوس مسك مشطي القدمين باليدين من الداخل) محاولة الضغط أماماً أسفل « الثبات ١٥ ث » .



شكل (٨)

تدريب (٩) :

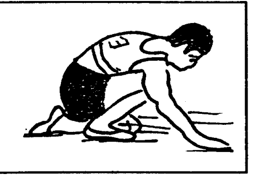
(جلوس على أربع . اليدين أمامًا أسفل على الأرض) محاولة ضغط الجسم أسفل مع تثبيت اليدين على الأرض « الثبات ٢٥ ث » .



شكل (٩)

تدريب (١٠) :

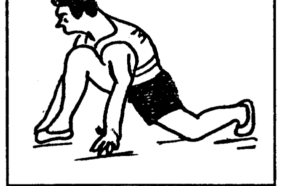
(جثو أفقى – ركبة إحدى القدمين ملاصقة للأرض) محاولة ضغط الجسم للأمام ولأعلى مع تثبيت قدم الرجل الأخرى على الأرض « الثبات ٢٥ث » .



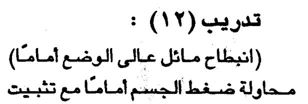
شكل (١٠)

تدريب (١١) :

(انبطاح مائل ركبة القدم اليمنى أمامًا) ضغط الجسم أمامًا أسفل « الثبات ٢٠ ث » .

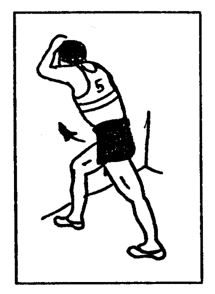


شكل (١١)

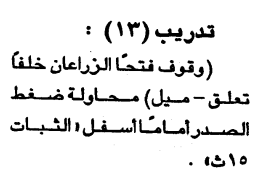


تدريب (١٢) :

(انبطاح مائل عالى الوضع أمامًا) محاولة ضغط الجسم أمامًا مع تثبيت اليدين والقدمين « الثبات ٣٠ ث » .

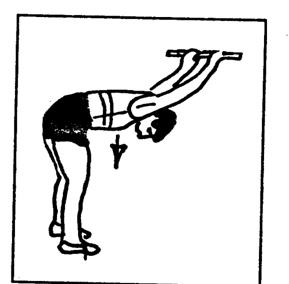


شكل (١٢)

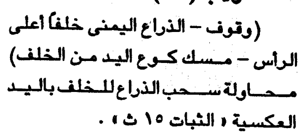


تدريب (١٣) :

(وقوف فتحًا الزراعان خلفًا تعلق – ميل) محاولة ضغط الصدر أمامًا أسفل ، الثبات ١٥ث ، .

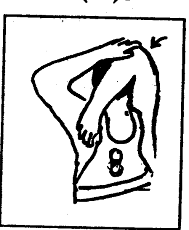


شكل (١٣)



تدريب (١٤) :

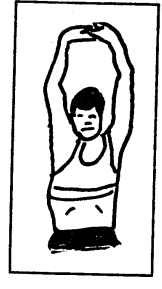
(وقوف – الذراع اليمنى خلفًا أعلى الرأس – مسك كوع اليد من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية ، الثبات ١٥ ث ، .



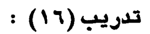
شكل (١٤)

تدريب (١٥) :

(وقوف – الذراعان عاليًا – سند إحدى الكفين على راحة كف اليد الأخرى) رفع العقبين عاليًا مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عالياً .

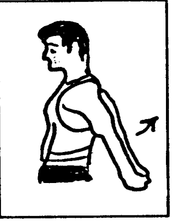


شكل (١٥)



تدريب (١٦) :

(وقوف – الذراعان خلفًا – تشبيك) محاولة سحب الذراعين خلفًا عاليًا « الثبات ١٠ ث » .



شكل (١٦)

تدريب (١٧) :

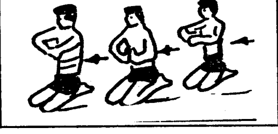
(وقوف – ثبات الوسط) ثنى الرقبة جانبًا بالتبادل « ٥ مرات » .



شكل (١٧)

تدريب (١٨) :

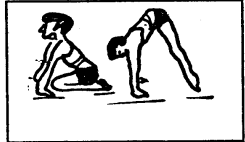
(جلوس الجثو – الذراعان أمامًا – تلاصق كفى اليدان) محاولة الضغط بالذراعين أمام الصدر ثم لف كفى اليدين لأعلى وللخارج .



شكل (١٨)

تدريب (١٩) :

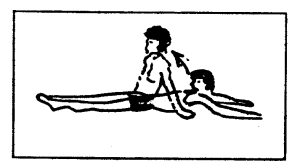
(جلوس الجثو – سند كفى اليدان على الأرض) مد الرجلين كاملاً مع تثبيت كفى اليدين على الأرض .



شكل (١٩)

تدريب (٢٠) :

(رقود - الذراعان خلفًا عاليًا) محاولة رفع الجذع أماماً عالياً .



شكل (٢٠)

تدريب (٢١) :

أ- (انبطاح - الذراعان خلفًا عاليًا) .

ب- (جثو نصفًا - الجنب مواجه مسك يدى الزميل) محاولة ضغط الذراعان أماماً خلفاً .

شكل (٢١)

تدريب (٢٢) :

أ- (انبطاح - الذراعان خلفاً) .

ب- (جثو فتحًا - مسك يدى الزميل) محاولة ضغط الذراعان أماماً خلفاً بالتبادل .

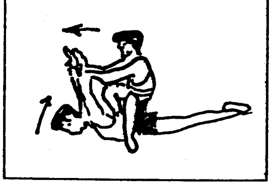


شكل (٢٢)

تدريب (٢٣) :

أ- (انبطاح - الذراعان خلفاً) .

ب- (جلوس عالى فتحاً على مقعدة الزميل مسك يدى الزميل) محاولة سحب يدى الزميل لأعلى .

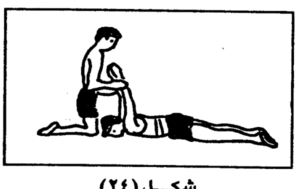


شكل (٢٣)

تدريب (٢٤) :

أ- (انبطاح - الذراعان خلفاً) .

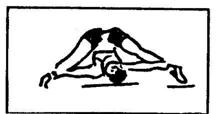
ب- (جثو نصفاً مواجه - مسك يدى الزميل) محاولة شد يدى الزميل أماماً ولأعلى .



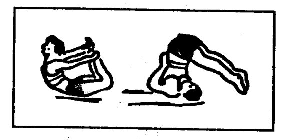
شكل (٢٤)

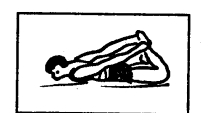
تدريب (٢٥) :

(وقوف على الكتفين - زاوية) فتح الرجلين جانباً بمساعدة اليدين .



شكل (٢٥)





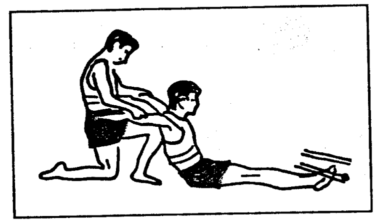
شكل (٢٦)

تدريب (٢٦) :

(انبطاح الذراعان خلفاً - مسك القدم من خلف الجسم) رفع الجذع خلفاً عالياً .

تابع نماذج لبعض تدريبات

تنمية المرونة السلبية (ضد مقاومة)



شكـــل (٢٧)

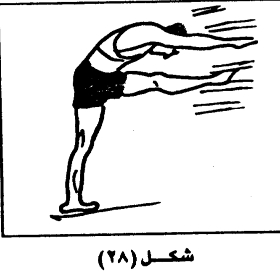
تدريب (٢٧) :

أ- (جلوس طويل القدمين مثبتة أسفل عقل الحائط الذراعين جانباً) .

ب- وقوف ارتكاز على أحد الركبتين والركبة الأخرى مثبتة فى ظهر الزميل الذراعان ممسكتان بساعدى الزميل) جذب الذراعان للخلف والضغط .

٢- تدريب (٢٨) :

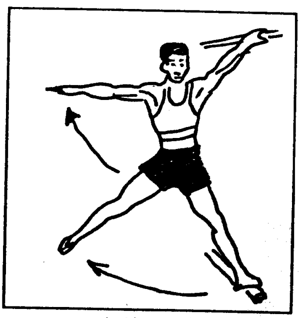
(وقوف نصفاً القدم الأخرى مثبتة بارتفاع الحوض فوق عقل الحائط الذراعان ممسكتين بالعقل فى مستوى تحت الصدر) ثنى الجذع لأسفل مع الشد بالذراعين



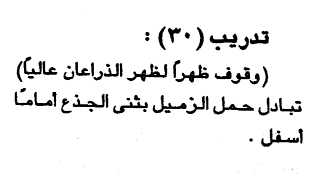
شكـــل (٢٨)

تدريب (٢٩) :

(وقوف فتحًا نصفًا - قدم على العقلة السفلى والذراع ممسك بالعقلة العليا) أرجحة القدم مع الذراع الحرة جانباً .

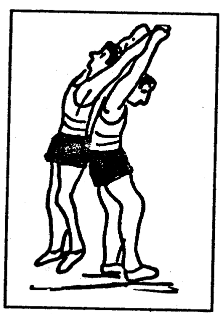


شكل (٢٩)



تدريب (٣٠) :

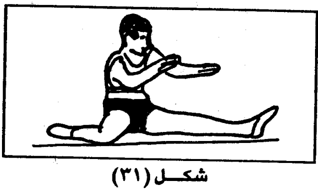
(وقوف ظهراً لظهر الذراعان عالياً) تبادل حمل الزميل بثنى الجذع أمامًا أسفل .



شكل (٣٠)

تدريب (٣١) :

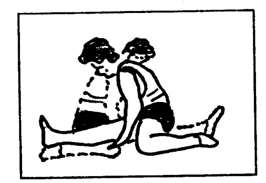
(جلوس حواجز) ثنى الجذع أماماً والضغط.



شكل (٣١)

تدريب (٣٢) :

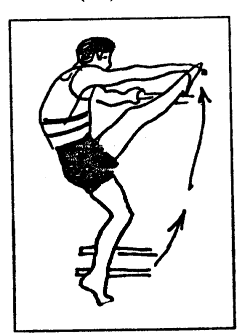
(جلوس حواجز) تبديل الجلوس للأمام والخلف بالدوران .



شكل (٣٢)

تدريب (٣٣) :

(تعلق مواجه ارتكاز بقدم واحدة من أسفل والأخرى مرتكزة فى مستوى الصدر) الدفع للأمام بجذب العقل .

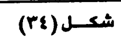


شكل (٣٣)

تدريب (٣٤)

أ- (رقود الذراعين تشبيك أسفل الرأس) .

ب- (وقوف فتحًا ميل فوق الزميل الذراعان تشبيك تحت القطن للزميل) رفع الزميل .



شكل (٣٤)

تدريب (٣٥)

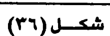
(جلوس طويل مواجه العقل الحائط القدمين مشبوكتين أسفل العقل والذراعين ممسكتين بالعقل فى مستوى الصدر) يقدم أحد الزملاء بدفع كتف الزميل للأمام .

شكل (٣٥)

تدريب (٣٦)

أ- (تعلق الظهر مواجه للعقل) .

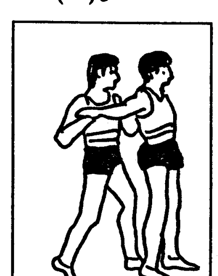
ب- (ارتكاز على الرقعة السفلى مواجه للعقل ظهراً لظهر الزميل) التقوس للخلف بدفع العقل للأمام .



شكل (٣٦)

تدريب (٣٧)

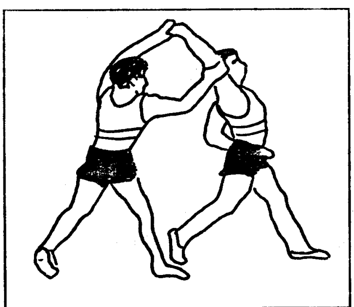
(وقوف الظهر مواجه) تبادل مسك طرف ذراع الزميل الأمامى بيد والأخرى تدفع الكتف للأمام .



شكل (٣٧)

تدريب (٣٨)

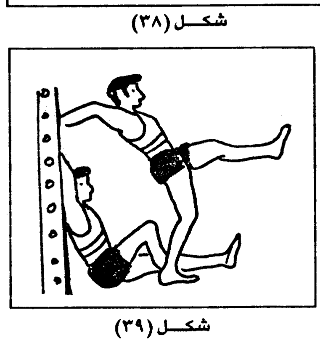
(وقوف الوضع أماماً الظهر مواجه) تبادل مسك طرف الذراع للزميل الأمامى من الخلف عالياً بيد واليد الأخرى تدفع المرفق للأمام .



شكل (٣٨)

تدريب (٣٩)

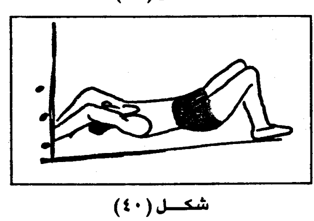
(جلوس طويل الظهر مواجه العقل الحائط أحد القدمين منثنية على الصدر الذراعين ممسكتين بالعقل من على الرأس) دفع المقعدة للأمام ورفع القدم الممدودن للأمام .



شكل (٣٩)

تدريب (٤٠)

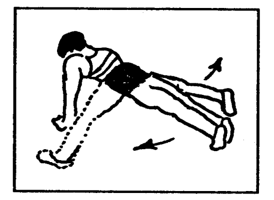
(رقود الرأس مواجهة لعقل الحائط الركبتين منثنية الذراعين ممسكتين بالعضلة السفلية) دفع المقعد لأعلى والوصول إلى وضع التقوس .



شكل (٤٠)

تدريبات بنائية حرة فردية بدون أدوات

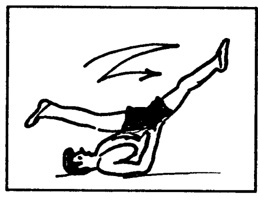
باستخدام ثقل الجسم



شكـــل (٤١)

تدريب (٤١) :

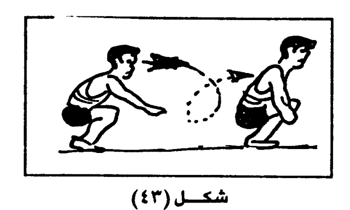
أ-(انبطاح مــائل) تحـــريك الرجلين جانباً بالوثب .



شكـــل (٤٢)

تدريب (٤٢) :

(وقوف على الكتفين) تبادل خــفض الرجلين مــائلاً أمــامًــا أسفل .



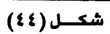
شكـــل (٤٣)

تدريب (٤٣) :

(اقعاء الذراعين مائلاً أمــامًا أســفل) الـدحـرجـة الأمامية المتكورة .

تدريب (٤٤) :

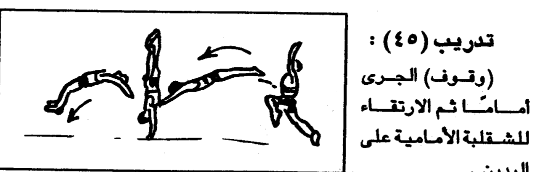
(اقعاء الذراعين مائلاً أماماً عالياً) الدحرجة الخلفية المتكورة .



شكل (٤٤)

تدريب (٤٥) :

(وقوف) الجرى أماماً ثم الارتقاء للشقلبة الأمامية على اليدين .



شكل (٤٥)

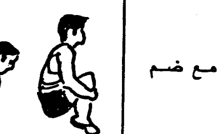
تدريب (٤٦) :

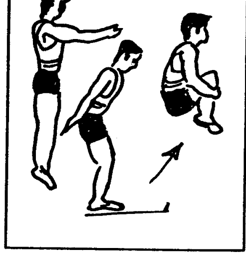
(وقوف) الجرى أماماً للدحرجة الأمامية المنحنية ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع جلوس التكور .

شكل (٤٦)

تدريب (٤٧) :

(وقوف) الوثب مع ضم الركبتين على الصدر .

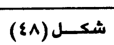




شكل (٤٧)

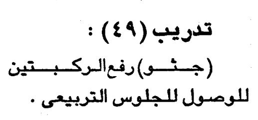
تدريب (٤٨) :

(وقـــوف) الـوثـب مع رفـع الرجلين أمـامـاً عـاليًا مفـرودة مع لمسها بالكفين .

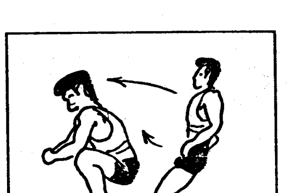


شكـــل (٤٨)

تدريب (٤٩) :

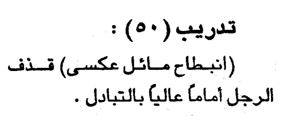


(جـثـو) رفع الركـبـتين للوصول للجلوس التربيعى .

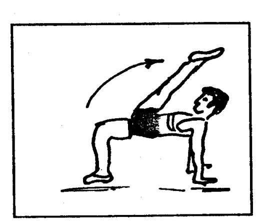


شكـــل (٤٩)

تدريب (٥٠) :



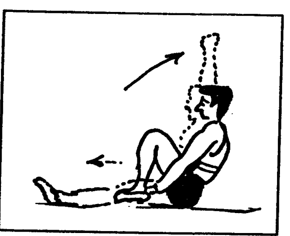
(انبطاح مـائل عكسى) قـذف الرجل أماماً عالياً بالتبادل .



شكـــل (٥٠)

تدريب (٥١) :

(جلوس نصفًا) تبادل رفع الذراعين مع مد أحد الرجلين أمامًا .



شكل (٥١)

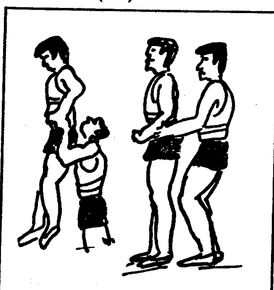
تدريب (٥٢) :

أ- (وقوف على المشطين الظهر مواجه ... الساعدان أمامًا) .

ب- (وقوف - أثناء الركبتان - الساعدان أمامًا - مسك الوسط باليدين) .

أ- الوثب عاليًا .

ب- رفع العضددين عاليًا لرفع الزميل عاليًا .

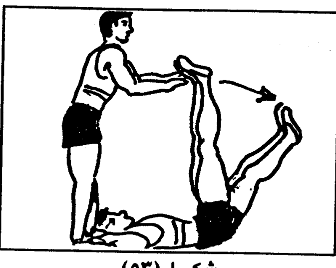


شكل (٥٢)

تدريب (٥٣) :

أ- (رقود الرجلين مائلاً أمامًا أسفل - الظهر مواجه الزميل - الذراعان عاليًا مسك يد الزميل) .

ب- (وقوف فتحًا



شكل (٥٣)

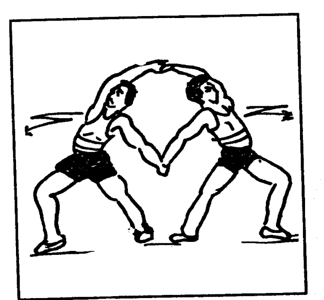
مد ظهر الزميل – الساعدان أماماً) .

أ– رفع الرجلين مائلاً أماماً عالياً .

ب– رفع الزميل أماماً أسفل .

تدريب (٥٤) :

أ– (الطعن جانباً لجنب – ذراع مائلاً جانبًا أسفل والذراعان عاليًا ميل . (وقوف ظهراً لظهر – الذراعان عاليًا تشبيك اليدان) الطعن جانبًا مع خفض ذراع مائلاً جانبًا أسفل ثم ثنى الجذع جانباً .

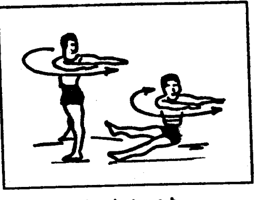


شكل (٥٤)

تدريب (٥٥) :

(جلوس طولاً فتحًا الذراعين أمامًا) تبادل لف الجذع للجهتين والضغط .

– نفس التمرين السابق من الوقوف فتحاً .



شكل (٥٥)

تدريب (٥٦) :

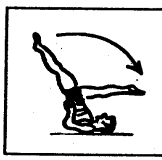
(وقـوف فتـحًا الذراعان جـانبًـا) الوثب تبادل تقاطع القدمين .



شكـــل (٥٦)

تدريب (٥٧) :

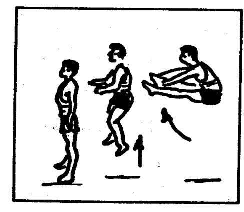
(الوقــوف على الكتـفين) تبــادل قــذف القدمين بالتبادل أماماً وخلفاً .



شكـــل (٥٧)

تدريب (٥٨) :

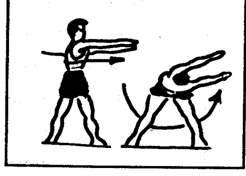
(وقـوف فـتـحًا) الوثب عـاليًـا رفع القدمين أماماً ولمس القدمين معاً .



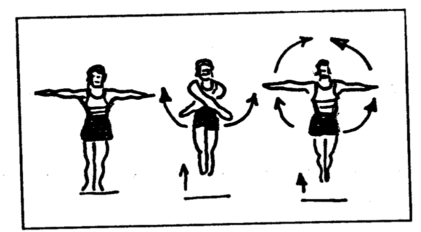
شكـــل (٥٨)

تدريب (٥٩) :

(وقـوف فـتـحًا الذراعين فى جانب واحد يتم مـرجـحـتـهـا مـعـًا للجانبين) .



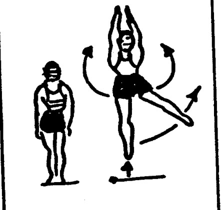
شكـــل (٥٩)



شكــل (٦٠)

تدريب (٦٠) :

(وقوف الذراعين جانبًا) الوثب خفض الذراعين وتقاطعهما أمام الجسم ثم فى الوثبة الأخرى مرجحتها جانبًا عاليًا وتقاطعهما أمام الجسم وعمل دورة كاملة .



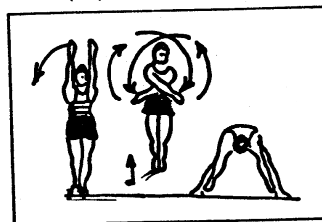
شكــل (٦١)

تدريب (٦١) :

(وقــوف) الـوثب على الـرجلـين بالتـبادل مع مـرجـحـه الذراعين جـانبًا عاليًا والتصفيق .

تدريب (٦٢) :

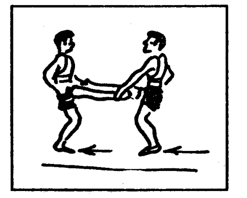
(وقــوفالـذراعــان عــاليًــا) الـوثب فى المكان مــرتين مـع خــفـض الذراعين وتقاطعهما أمام الجسم وعمل دورة كاملة ثم الوثبـة التــاليـة يتم الـوصـــول إلى وضـع الرجلين فـتـحًـا مع لمس القدمين .



شكــل (٦٢)

تدريب (٦٣) :

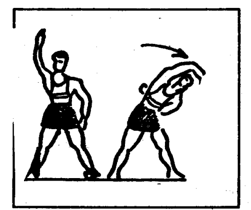
(وقوف مواجه مسك القدم المواجه بالذراع المخالف) تبادل الوثب فى جميع الاتجاهات ومباراة الزميل .



شكـــل (٦٣)

تدريب (٦٤) :

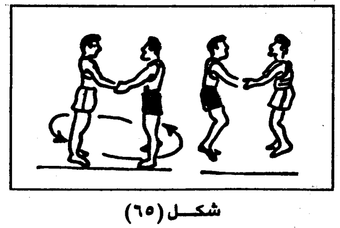
(وقوف فتحاً أحد الذراعين عاليًا) تبادل ثنى الجذع جانبًا والضغط فى الاتجاه المخالف للذراع العليا .



شكـــل (٦٤)

تدريب (٦٥) :

(وقوف مواجه تشابك اليدين) الوثب ثلاث وثبات وفى الرابعة يتم عمل نصف دوره فى الهواء بالتبادل .



شكـــل (٦٥)

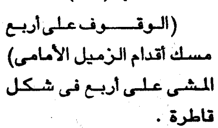
تدريب (٦٦) :

أ- (وقـوف مـسك قـدمى الزمـيل من الخـارج بجـانب الجسم).

ب- (انبطاح مـائل عـمـيق) محاولة المشى للأمام .

شكـل (٦٦)

تدريب (٦٧) :

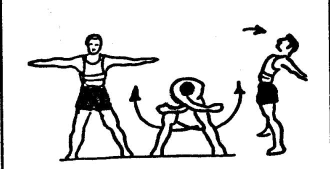


(الـوقـوف على أربـع مـسك أقدام الزميل الأمامى) المشى على أربـع فى شـكـل قاطرة .

شكـل (٦٧)

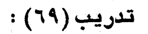
تدريب (٦٨) :

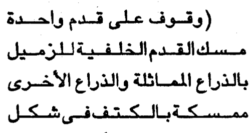
(وقـوف فتحًـا الذراعين جـانبًـا) ثنى الجذع أمامًا أسـفل مع تقـاطع الذراعين أمـام الجسم ثم فـرد الجـذع وتطريح الذراعين جانبًا والضغط .



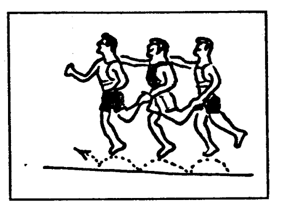
شكـل (٦٨)

تدريب (٦٩) :





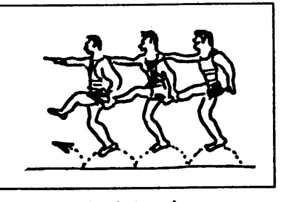
(وقـوف على قـدم واحـدة مـسك القدم الخلفية للزميل بالذراع المماثلة والذراع الأخرى ممسكة بالكتف فى شكل قاطرة) الحجل أماماً .



شكـل (٦٩)

١٧ - تدريب (٧٠) :

(وقوف على قدم واحدة والأخرى أماماً اليمسكها الزميل بالذراع المماثلة والذراع الأخرى على كتف الزميل الأمامى فى شكل قاطرة) الحجل أماماً .

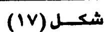


شكـــل (١٦)

١٨ - تدريب (٧١) :

(وقوف الوضع أماماً والذراعين مطوقتان لجذع الزميل الأمامى فى شكل قاطرتين مواجهتين) .

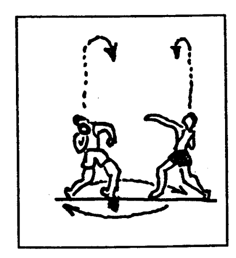




شكـــل (١٧)

١٩ - تدريب (٧٢) :

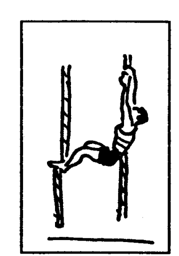
(وقوف فتحاً الوضع أماماً مواجه ذراع تحمل جلة) تبادل دفع الجلل عالياً وللأمام ليلقفها الزميل .



شكـــل (١٨)

تدريب (٧٣) :

(تعلق باليدين على الحبل – مسك الحبل الآخر بالقدمين) التبديل والشد للتسلق عالياً .



شكـــل (٧٣)

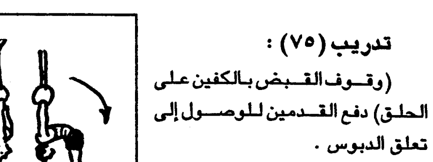
تدريب (٧٤) :

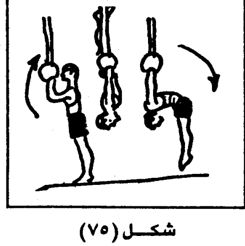
(ارتكاز بالذراعين على بارى المتوازى) مرجحة القدمين لثنى الجذع عالياً .

شكـــل (٧٤)

تدريب (٧٥) :

(وقوف القبض بالكفين على الحلق) دفع القدمين للوصول إلى تعلق الدبوس .



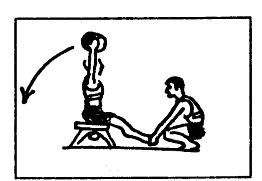


شكـــل (٧٥)

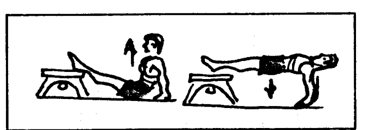
تدريب (٧٦) :

أ- (جلوس على اربع تثبت قدمى الزميل) .

ب-(جلوس على المقعد السويدى القدمين للأمام الذراعين عاليًا ممسكتين بكرة طبية) ثنى الجذع خلفاً ببطء حتى لمس الأرض خلف المقعد .



شكل (٧٦)



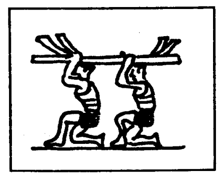
شكل (٧٧)

تدريب (٧٧) :

(انبطاح أفقى خلفى القدمين مسندوتين على مقعد) الوصول للجلوس على الأرض ثم رفع الجذع عالياً .

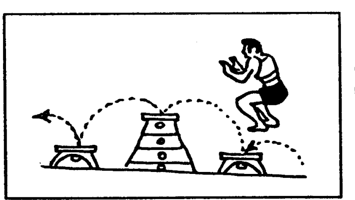
تدريب (٧٨) :

(جلوس اقعاء الرجل أمامًا حمل مقعد سويدى فوق الرأس للزميلين) المشى أماماً من هذا الوضع .



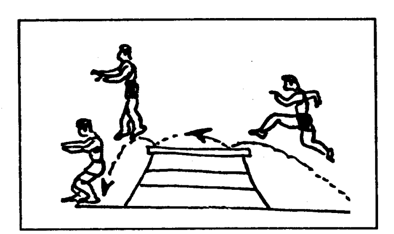
شكل (٧٨)

تدريب (٧٩) :



شكـــل (٧٩)

(وقـــوف أمـــام مـقـعـدين يتـوسطهـمـا صندوق قـسـم مـرتفع) الوثب فـوق المقعد الأول بـالـقــــدمـين ثـم إلـى الصندوق المرتفع بالمقعد الثانى .



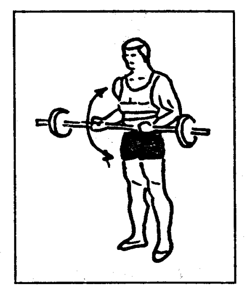
شكـــل (٨٠)

تدريب (٨٠) :

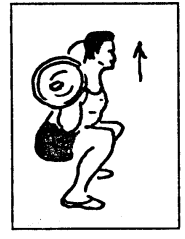
(وقـوف خلف صندوق مـقـسـم على بعـد ٢م بـالطول) الاقـتـراب بسـرعة والوثب عـاليًـا فـوق الصندوق المشى فـوقـه ثم الوثب لأسـفل بالقدمين .

تدريبات تنمية القوة العضلية

باستخدام أثقال



شكـــل (٨١)



شكـــل (٨٢)

تدريب (٨١) :

(وقوف فتحًا قليلاً - حمل ثقل أمام الجسم) ثنى الذراعين على الصدر .

تدريب (٨٢) :

(وقوف فتحًا قليلاً - حمل ثقل على الكتفين) ثنى الركبتين كاملاً .

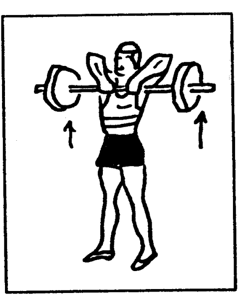
تدريب (٨٣) :

(وقوف فتحًا قليلاً - حمل ثقل على الكتفين) رفع العقبين .

شكـــل (٨٣)

تدريب (٨٤) :

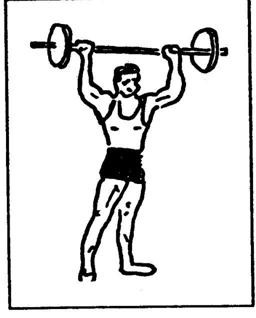
(وقوف حمل ثقل أمام الجسم القبض من أعلى) رفع الذراعين عالياً .



شكل (٨٤)

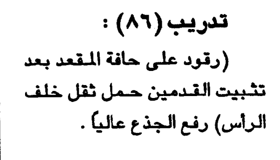
تدريب (٨٥) :

(وقوف حمل ثقل على الكتفين) مد الذراعين عالياً .

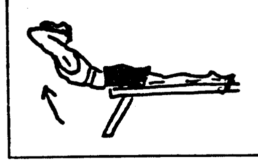


شكل (٨٥)

تدريب (٨٦) :



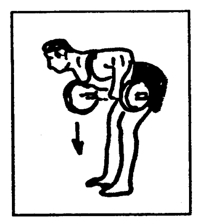
(رقود على حافة المقعد بعد تثبيت القدمين حمل ثقل خلف الرأس) رفع الجذع عالياً .



شكل (٨٦)

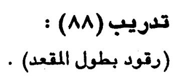
تدريب (٨٧) :

(وقوف انحناء حمل ثقل باليدين من أعلى) ثنى الذراعين على الصدر .

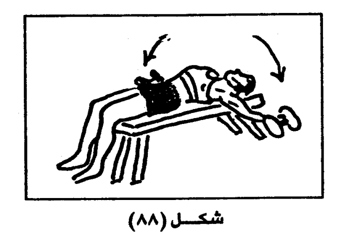


شكل (٨٧)

تدريب (٨٨) :



(رقود بطول المقعد) .



شكل (٨٨)

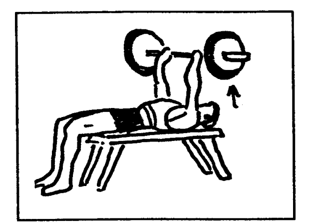
تدريب (٨٩) :

(رقود فوق مقعد حمل دامبلز الذراعان منثنيتين على الصدر) دفع الذراعين عالياً .

شكل (٨٩)

تدريب (٩٠) :

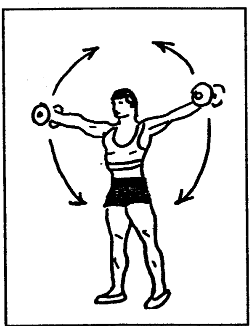
(رقود فوق مقعد القدمين لأسفل - حمل ثقل على الصدر) دفع الذراعان عالياً .



شكل (٩٠)

تدريب (٩١) :

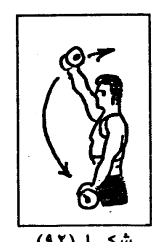
(وقوف فتحاً - حمل دامبلز بجانب الذراعين) رفع الذراعان جانباً عالياً .



شكل (٩١)

تدريب (٩٢) :

(وقوف حمل دامبلز ذراع لأسفل والأخرى عالياً) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً بالتبادل .

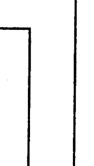


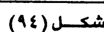
شكل (٩٢)

تدريب (٩٣) :

(وقوف ميل – سند ذراع على مقعد والذراع الأخرى تحمل دامبلز) ثنى الذراع التى تحمل الثقل للجانب .

شكل (٩٣)





شكل (٩٤)

تدريب (٩٤) :

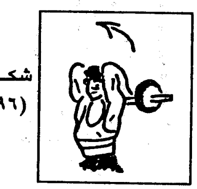
(وقوف حمل دامبلز) ثنى ومد الرسغين



شكل (٩٥)

تدريب (٩٥) :

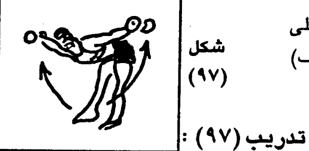
(جلوس على مقعد حمل ثقل بالذراعين من أسفل الساعدان فوق الفخذين) ثنى الذراعان وضم الثقل على الكتفين .



شكل (٩٦)

تدريب (٩٦) :

(وقوف حمل ثقل من أعلى بالذراعين المثنيتين خلف الكتف) مد الذراعين عالياً .



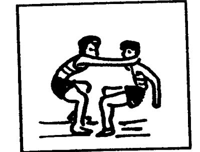
شكل (٩٧)

تدريب (٩٧) :

(وقوف فتحاً ميل حمل دامبلز بالذراعين المفرودتان لأسفل) رفع الذراعان جانباً .

تدريب (٩٨)

(مثل التمرين السابق) تشبيك الذراعان خلف رقبة الزميل محاولة جذب رقبة الزميل.



شكـــل (٩٨)

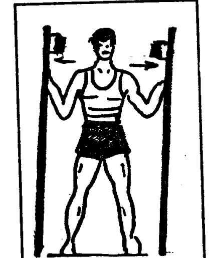
نماذج لبعض التدريبات الأيزو مترية لتنمية القوة العضلية

تدريب (٩٩)

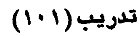
(وقوف فتحاً الذراعان متكئتان على حائطان المسافة بينها ١م) دفع الحائطان .

تدريب (١٠٠)

(وقوف فتحاً القبض فى مقابض بحائطان المسافة بينها ١م) محاولة جذب الحائطان .

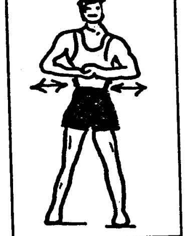


شكـــل (٩٩ ، ١٠٠)

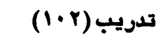


تدريب (١٠١)

(الوقوف فتحاً – الكفين تشبيك خطافى أمام الجسم) شد الذراعين للخارج .



شكـــل (١٠١)

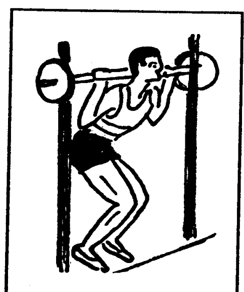


تدريب (١٠٢)

(الوقوف فتحًا - الكفين تشبيك خطافى خلف الجسم) شد الذراعين للخارج .

تدريب (١٠٣)

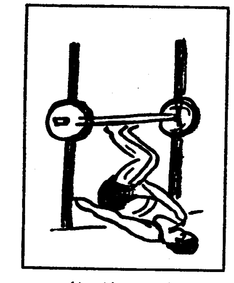
(وقوف فتحًا الركبتين والجذع إنثناء حمل ثقل على الكتفين) الثبات ٣٠ ث .

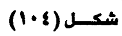


شكل (١٠٣)

تدريب (١٠٤)

(رقود القدمين مثبتتين أسفل ثقل ومفصلى الركبتين منثنيتين) حمل الثقل فى وضع الانثناء مدة ٣٠ ث .





شكل (١٠٤)

تدريب (١٠٥)

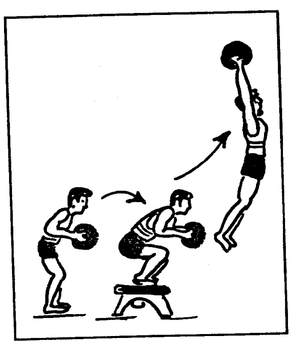
(رقود الذراعين عاليًا ممسكتين بثقل) رفع الثقل مسافة ٢٥ سم والثبات فترة من الزمن .



شكل (١٠٥)

تدريبات بنائية فردية وزوجية
باستخدام كرة طبية

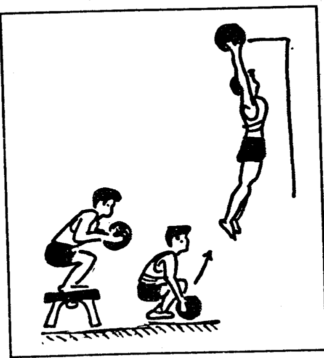
تدريب (١٠٦)



شكـــل (١٠٦)

(وقوف مواجه الصندوق مقسم - الساعدان اماماً مسك كرة طبية باليدين) الوثب اماماً عالياً فوق الصندوق ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما كاملاً للوثب اماماً عالياً مع رفع العضدين عالياً ومد المرفقين كاملاً .

تدريب (١٠٧)



شكـــل (١٠٧)

(وقوف انثناء الركبتين نصفاً عالي على صندوق مقسم الساعدان أماماً مسك كرة طبية باليدين) الوثب أماماً أسفل للهبوط على الأرض مع مد المرفقين كاملاً ثم مد الركبتين كاملاً ورفع الذراعين عالياً .

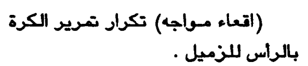
تدريب (١٠٧)

(وقــوف) الوثب لـلأمــام وللخلـف من فــوق الكرة .

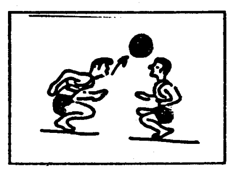


شكـــل (١٠٨)

تدريب (١٠٧)



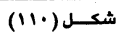
(اقعاء مـواجه) تكرار تمرير الكرة بالرأس للزميل .



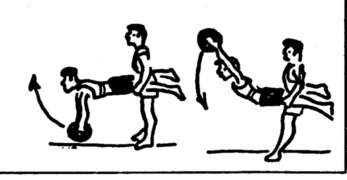
شكـــل (١٠٩)

تدريب (١٠٧)

(الجـلوس طـولاً فـــوق المقــعـد – الكرة الـطبـيـة بين القـــدمـين علـى الأرض) رفـع القـدمين عـالـيًا بزاوية أكـثـر مـن ٩٠° ثم ثنى الركـبـتين على البطن .



شكـــل (١١٠)



شكـــل (١١١)

تدريب (١٠٧)

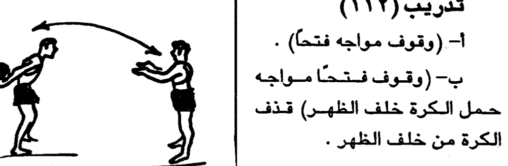
أ– (وقوف فتحاً مـــــسـك رجلـى الزميل) .

ب- (انبطاح مائل عميق مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الذراعين عالياً وتقوس الجذع للخلف .

تدريب (١١٢)

أ- (وقوف مواجه فتحاً) .

ب- (وقوف فتحاً مواجه حمل الكرة خلف الظهر) قذف الكرة من خلف الظهر .

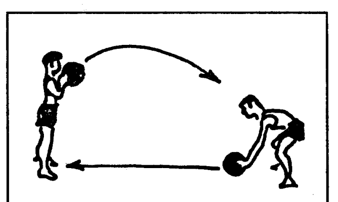


شكل (١١٢)

تدريب (١١٣)

أ- (وقوف مواجه فتحاً - مسك الكرة الطبية على الأرض) دحرجة الكرة للزميل .

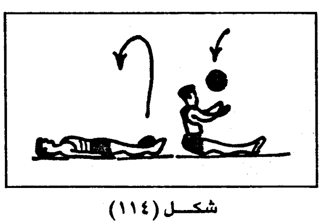
ب- (وقوف مواجه فتحاً) التقاط الكرة ثم قذفها عالياً للزميل .



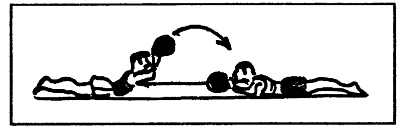
شكل (١١٣)

تدريب (١١٤)

(رقود - الكرة بين القدمين) قذف الكرة عالياً والتقاطها فى وضع الجلوس طويلاً .



شكل (١١٤)



شكـــل (١١٥)

تدريب (١١٥)

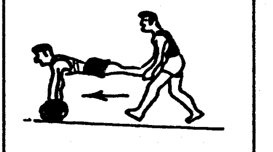
أ- (انبطاح مواجه مسك الكرة أمام الرأس) قذف الكرة للزميل .

ب- (انبطاح ثنى الذراعين بجـوار الرأس) لقف الكرة ثم قـذفـهـا للزميل .

تدريب (١١٦)

أ- (إنبطاح مـائل عميـق مسك الكرة باليدين) .

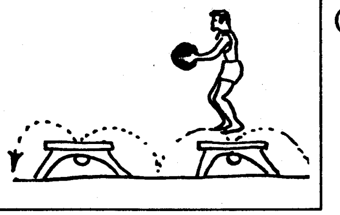
ب- (وقـوف - مـسك قـدمى الزمـيل مـن الخـارج) رفـع الزمـيل للأمام ببطء لكى يدحرجها الزميل مع الاحتفاظ بالارتكاز عليها



شكـــل (١١٦)

تدريب (١١٧)

(وقـوف مـسك الكرة الطبية باليدين أمـام الصـدر خلف مـجـمـوعـة مـقـاعـد سـويدية) الوثب فـوق المقـعـد ثم بين المقاعد وهكذا



شكـــل (١١٧)

تدريب (١١٨)

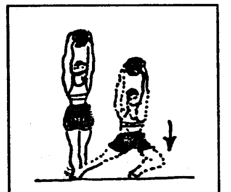
أ- (رقـــــود عـلـى الأرض الذراعين عالياً ممسكة بكرة طبية) ثنى الجـذع والوصـــول للجـلوس الطويل الذراعين عالياً .

ب- (جلوس على أربع تثبيت قدمى الزميل) .

شكـــل (١١٨)

تدريب (١١٩)

(وقوف الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) الطعن جانباً بالتبادل .

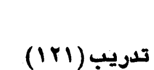


شكـــل (١١٩)

تدريب (١٢٠)

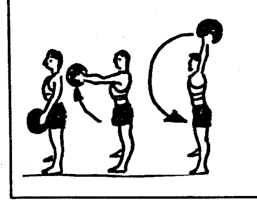
(جـلـوس طـويـل - الذراعين أمام الصدر - كرة طبـيـة بين الـقـدمين) رفع القـدمين للخلف ومحاولة لمس الأرض فوق الذراعين .

شكـــل (١٢٠)



تدريب (١٢١)

(وقوف فتحًا - مسك كرة طبية أمام الجسم) رفع الذراعين أماماً عالياً والضغط .



شكـــل (١٢١)

تدريب (١٢٢)

(رقـــود – كـــرة طبـــيـــة بين القـدمين) رفـع القـدمين عـاليًـا حـتى تلمس الأرض فوق الرأس .

شكـــل (١٢٢)

تدريب (١٢٣)

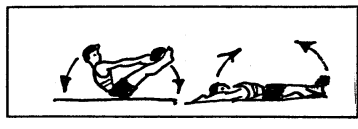
أ– (جلوس طويل فـتـحًا حـمل الكرة الطبـــيــة خلف الرأس) فـــرد الذراعين عـــاليًـا ثم ثـنى الجـذع أمـــامًـا للمس القـدمين ثم الرجوع ومـحاولة عمل زاوية منفرجة للجذع والثبات .

شكـــل (١٢٣)

تدريب (١٢٤)

(رقــود الذراعين عـــاليًا – كـــرة بين القـــدمين وأخـــرى بين الـكفين) ثنى الجـــذع بـرفـع القـــدمين عـــاليًـــا والصـــدر عـــاليًـــا ولمس الكـرتين ببعضهما .

شكـــل (١٢٤)



شكـــل (١٢٥)

تدريب (١٢٥)

(رقـود – كـرة طبيــة بين القـدمين – الذراعين عـاليــا) رفـع القـدمين عالياً ، مع رفع الذراعين للمسها .

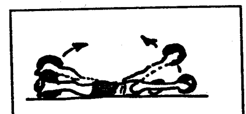
تدريب (١٢٦)

(رقود مسك كرة طبية أمام الجسم) رفع الذراعين ببطء حتى زاوية ٩٠° ثم تكملة رفعها عاليًا مع عدم لمس الأرض والتكرار .

شكل (١٢٦)

تدريب (١٢٧)

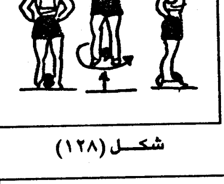
(انبطاح الذراعين عاليًا كرتان أحدهما بين القدمين والأخرى بين الكفين) تقعير الظهر برفع القدمين والذراعين خلفًا .



شكل (١٢٧)

تدريب (١٢٨)

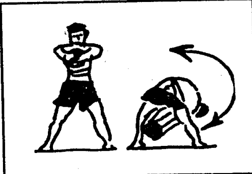
(وقوف ثبات الوسط كرة طبية بين القدمين) الوثب ثلاث مرات وفى المرة الرابعة يتم الوثب وعمل ربع لفة لليمين وهكذا .



شكل (١٢٨)

تدريب (١٢٩)

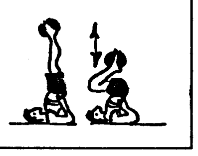
(وقوف فتحًا مسك الذراعين أمامًا ممسكة بكرة طبية) ثنى الجذع ومحاولة لمس الساق العكسية من الخلف بالتبادل .



شكل (١٢٩)

تدريب (١٣٠)

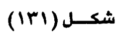
(وقوف على الكتفين - كرة طبية بين القدمين) ثنى القدمين .



شكل (١٣٠)

تدريب (١٣١)

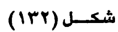
(انبطاح الذراعين تحت الصدر - كرة طبية بين القدمين) ثنى الركبتين لرفع الكرة عالياً للمس المقعدة .



شكل (١٣١)

تدريب (١٣٢)

(رقود الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) رفع الجذع عالياً ثم ثنيه أماماً للمس القدمين .



شكل (١٣٢)

تدريب (١٣٣)

(رقود الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) رفع القدمين ببطء بزاوية ٤٥° والثبات ثمان عدات ثم الرجوع ببطء **ت**

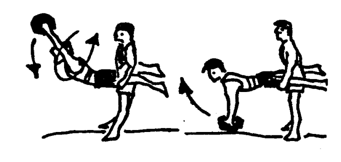
شكل (١٣٣)



تدريب (١٣٤)

شكــل (١٣٤)

(وقوف – كرة طبية ممســوكـة بين القـدمين) الوثب عــاليًــا فى المكان ثلاث مـــرات وفـى المرة الرابعــة يتم قــذف الكرة عاليًا وتلتقط بالكفين ويتم الضـغط خلفًا ثلاث مـرات ثم ثنى الجذع أمامًا أسـفل لوضع الكرة بين القدمين وهكذا .

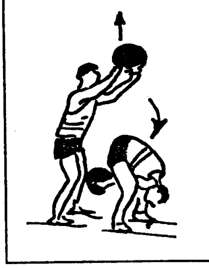


شكــل (١٣٥)

تدريب (١٣٥)

أ–(وقـــوف فـتحًا مـسك رجلى الـزمـــيل مـن الخارج) .

ب– (انبطاح مــائل عـمـيق مـسك كـرة طبـيـة باليـديـن) رفـع الجـذع والذراعين عـاليًا ولفـو الجذع مـرة لليسـار ثم النزول وتبـادل اللف للجهـة الأخرى .



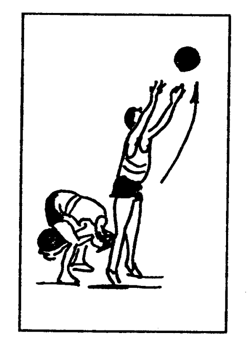
شكــل (١٣٦)

تدريب (١٣٦)

(وقـوف فتـحًا – مـسك كرة طبية أمـام الجسم) قـذف الكرة عـاليًا خلف الجـسم ثم ثنى الجـذع أمـامًـا أسـفل ولقفها من داخل الرجلين .

تدريب (١٣٧)

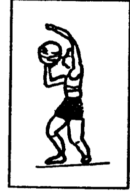
(وقوف فتحاً الجذع منثنى لأسفل والكرة الطبية ممسوكة داخل الرجلين) الوثب عالياً مع قذف الكرة لأعلى والأمام والجرى للقفها .



شكل (١٣٧)

تدريب (١٣٨)

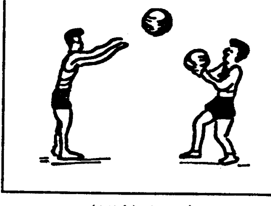
(وقوف حمل كرة طبية فوق أحد الذراعين فوق الكتف وسندها باليد الأخرى) تبادل دفع الكرة عالياً ولقفها .



شكل (١٣٨)

تدريب (١٣٩)

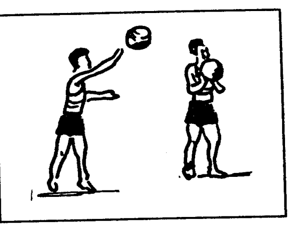
(وقوف مواجه على بعد متران حمل كرة طبية مع كل زميلين) قذف الكرات أحدهما من أعلى والأخرى من أسفل فى نفس الوقت .



شكل (١٣٩)

تدريب (١٤٠)

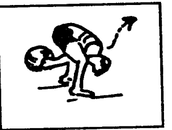
(وقوف حمل كرة طبية بالذراعين أمام الصدر) تبادل دفع الكرة للأمام بالذراعين .



شكل (١٤٠)

تدريب (١٤١)

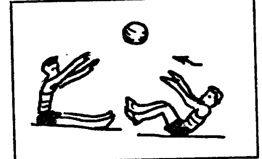
(وقوف فتحًا حمل كرة طبية بالذراعين أمام الجسم) ثنى الجذع أمامًا أسفل لتمرير الكرة بين الرجلين والضغط .



شكل (١٤١)

تدريب (١٤٢)

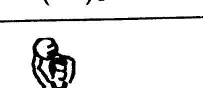
(جلوس طويل مواجه كرة طبية مع أحد الزميلين) قذف الكرة للزميل الذى يلقفها .



شكل (١٤٢)

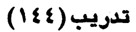
تدريب (١٤٣)

(وقوف فتحًا ميل الظهر مواجه للزميل الخلفى الذى يحمل كرة طبية) التقاط الكرة المتدحرجة ومد الجذع وقذفها من فوق الرأس للخلف .

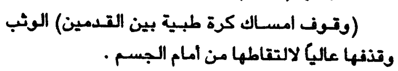


شكل (١٤٣)





تدريب (١٤٤)



(وقوف امساك كرة طبية بين القدمين) الوثب وقذفها عالياً لالتقاطها من أمام الجسم .



شكل (١٤٤)

تدريب (١٤٥)

(رقود كرة طبية فوق القدمين) قذفها عالياً ومحاولة التقاطها بالقدمين .

شكل (١٤٥)

تدريب (١٤٦)

(وقوف الذراعين جانباً كرة طبية بين القدمين) الوثب للأمام باستمرار .

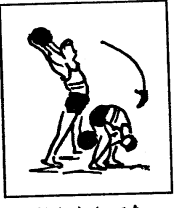
شكل (١٤٦)

تدريب (١٤٧)

(وقوف فتحاً حمل كرة على أحد الكفين) تبادل دفع الكرة من يد الأخرى .

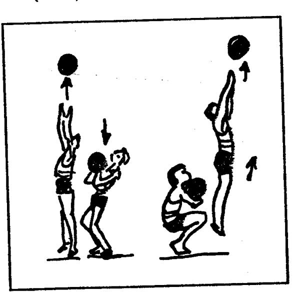
شكل (١٤٧)

تدريب (١٤٨)


شكـــل (١٤٨)

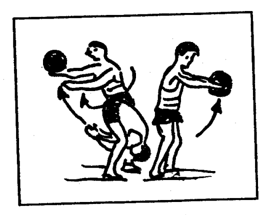
(وقوف فتحًا الكرة ممسوكة عـاليًا بين الذراعين خلف الرأس) تـرك الكرة تسـقط خلف الجسم ثم ثنى الجذع بسرعة لمحاولة التقاطها قبل سقوطها على الأرض .

تدريب (١٤٩)


شكـــل (١٤٩)

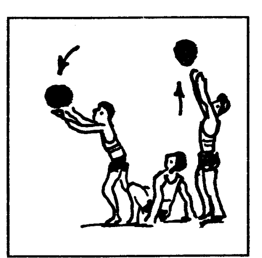
(وقوف فتحًا الركب مثنية قليلاً الكرة ممسوكة أمام الجسم) يقذف اللاعب الكرة عاليًا ويمد الجذع لالتقاطها ، يكرر نفس التمرين ولكن بثنى الركبتين أكثر .

تدريب (١٥٠)


شكـــل (١٥٠)

(وقوف فتحًا الكرة ممسوكة أمام الجسم) ثنى الجذع أمامًا أسفل وقذف الكرة عاليًا خلف الجسم من بين القدمين ثم مد الجذع مع اللف ولقفها .

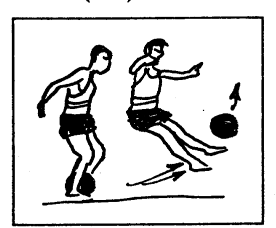
تدريب (١٥١)



شكـــل (١٥١)

(وقوف فتحًا مسك الكرة أمام الجسم) يقذف الكرة عاليًا ثم يقوم اللاعب بالجلوس على أربع ثم يقف ليلتقط الكرة قبل أن تسقط .

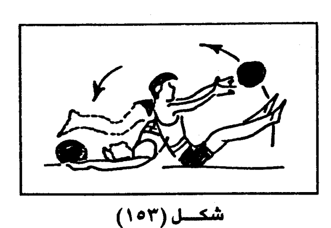
تدريب (١٥٢)



شكـــل (١٥٢)

(وقوف الكرة ممسوكة بين القدمين) الوثب عاليًا وقذف الكرة بالقدمين لأعلى ثم لقفها باليدين قبل وقوعها .

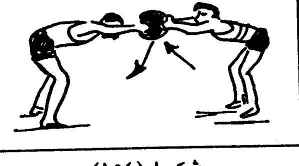
تدريب (١٥٣)



شكـــل (١٥٣)

(رقود مسك الكرة باليدين عاليًا) ثنى الجذع برفع القدمين حتى لمس الكرة ثم يرفع الجذع عاليًا ليتم وضع الكرة فوق القدمين حيث يتم قذفهما عالياً فتلتقط باليدين ثم يعد اللاعب للرقود وهكذا .

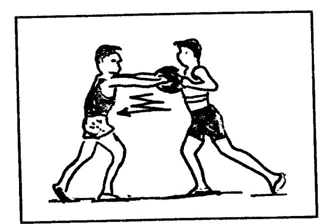
تدريب (١٥٤)



شكل (١٥٤)

(وقوف فتحاً ميل الجذع أماماً مواجه الكرة ممسوكة بين الزميلين) اثنى الجذع لأسفل ووضع الكرة بين القدمين ثم العودة بها وتسليمها للزميل ليؤدى نفس العمل .

تدريب (١٥٥)



شكل (١٥٥)

(وقوف فتحاً مواجه الوضع أماماً الكرة ممسوكة باليدين أماماً من الزميلين) تبادل دفع الكرة للأمام للتغلب على مقاومة الزميل .

تدريب (١٥٦)

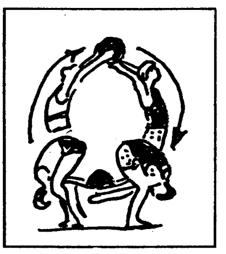


شكل (١٥٦)

(وقوف فتحاً ظهراً لظهر الكرة مع أحد الزميلين) يلف الزميل بالكرة ليسلمها لزميله الذى يلف للجهة الأخرى ليرجعها له .

تدريب (١٥٧)

(وقوف فتحاً ظهراً لظهر الكرة مع أحد الزميلين) ثنى الجذع إلى أسفل وتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين ثم مد الجذع واستلامها من فوق الرأس .



شكل (١٥٧)

تدريب (١٥٨)

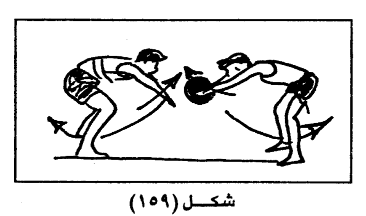
(وقوف فتحاً ظهراً لظهر الكرة مع أحد الزميلين) لف الجذع بالتبادل لتسليم الكرة للزميل الذى يتسلمها ويلف للجهة الأخرى ويرجعها (أى رسم (8) لها حول الزميلين بالكرة) .



شكل (١٥٨)

تدريب (١٥٩)

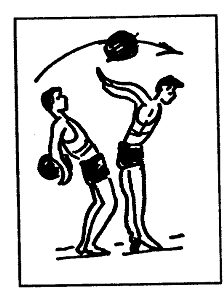
(وقوف فتحاً مواجه ميل الكرة الطبية مع أحد الزميلين) ثنى الجذع ومرجحه الكرة بين القدمين ثم العودة لتسليمها للزميل ليتم نفس العمل



شكل (١٥٩)

تدريب (١٦٠)

(وقوف فتحًا . الكرة ممسوكة باليدين خلف الظهر) قذف الكرة لأعلى ومحاولة مسكها من أمام الجسم .



شكل (١٦٠)

تدريب (١٦١)

(رقود تثبيت الذراعين فى ثقل وفى عقل الحائط . الكرة ممسوكة بين القدمين عاليًا) ثنى الجذع للجهتين بالتبادل .

شكل (١٦١)

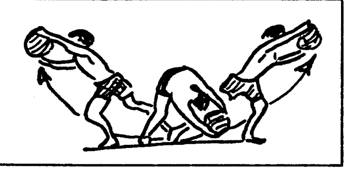
تدريب (١٦٢)

(جلوس طويل الكرة جانب اللاعب) دحرجة الكرة حول الجسم لرسم دائرة باستمرار بالتبادل .

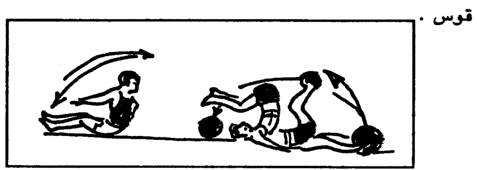


شكل (١٦٢)

تدريب (١٦٣)

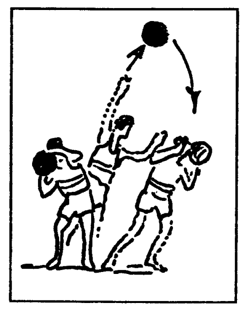

شكـــل (١٦٣)

(وقـوف فـتحًا الـكـرةممسـوكـة باليدين عاليًا) تبادل الطعن جانبًا ثم ثنى الجـذع لأسـفـل فى حـركـة على شـكل قوس .


شكـــل (١٦٤)

تدريب (١٦٤)

(رقـود رأسًا لرأس على خط مسـتـقـيم ومسـافـة بينه ١,٥م الكرة ممسـوكة بين قـدمى أحد الزميلين) يقـوم اللاعب برفع القـدمين وثنى الجذع حتى خلف الرأس ليتسلمـها الزمـيل بيـديه ويقـوم بعـد ذلك بوضـعـهـا بين قـدمـيه لـيكرر نفس العمل .

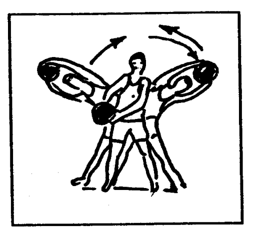

شكـــل (١٦٥)

تدريب (١٦٥)

(وقـوف فـتحًا الكرة ممسـوكة أمـام الـصـدر) تبـادل مـيل الجـذع وقـذف الكرة عـاليًا ثـم مد الركبتين ولقفها .

تدريب (١٦٦)

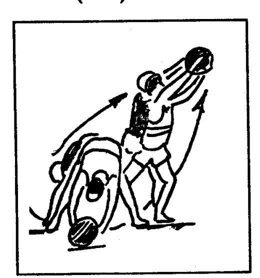
(وقوف فتحًا . الكرة ممسوكة عاليًا فوق الرأس) تبادل ميل الجذع جانبًا وعمل دوائر أمام الجسم بالكرة .



شكل (١٦٦)

تدريب (١٦٧)

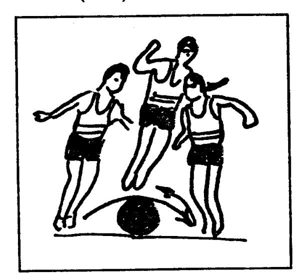
(وقوف فتحًا ظهرًا لظهر الكرة مع أحد الزميلين) ثنى الجذع إلى أسفل لتسليم الكرة للزميل بين القدمين . ثم يتم ذلك من وضع الطعن بتبادل الجهتين .



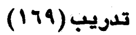
شكل (١٦٧)

تدريب (١٦٨)

(وقوف أمام كرة طبية) الوثب حول الكرة للأمام وللخلف ثم للجانبين من فوق الكرة .

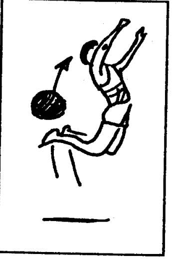


شكل (١٦٨)



تدريب (١٦٩)

(وقــوف الكرة ممســـوكـــة بين القـدمين) الوثب عـاليًا لقـذف الكرة من خلف الجسم عاليًا من الهبوط والدوران بسرعة للقفها .

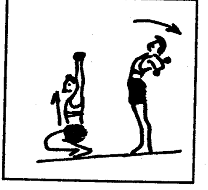


شكـــل (١٦٩)

تدريبات باستخدام الدامبلز

تدريب (١٧٠)

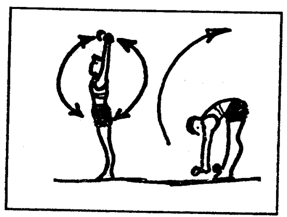
(وقــوف ضـمًـا الذراعين ممسكتــان الدامـبلز عـاليًا) ثنى الركبتين كـامـلاً ثم مدهما والضغط خلفًا .



شكـــل (١٧٠)

تدريب (١٧١)

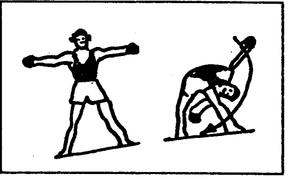
(وقــوف ضـمًـا الذراعين ممسكتان الدامـبلز عالياً) ثنى الجذع إلى أسفل والضغط .



شكـــل (١٧١)

تدريب (١٧٢)

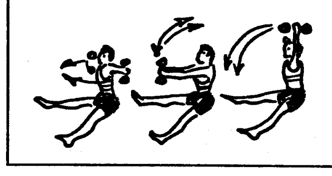
(وقوف فتحاً . الذراعان ممسكتان بالدامبلز جانباً) تبادل ثنى الجذع جانباً للمس القدم المعاكسة .



شكل (١٧٢)

تدريب (١٧٣)

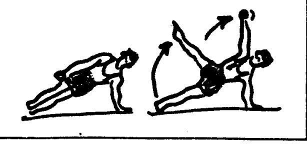
(جلوس طولاً فتحاً الذراعان ممسكتان بالدامبلز جانباً) دفع الذراعان أماماً ثم عالياً مجانباً .



شكل (١٧٣)

تدريب (١٧٤)

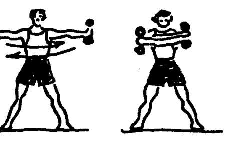
(انبطاح مائل ارتكاز على يد واحدة وقدم واحدة . الذراع الأخرى ممسكة بالدامبلز) فتح القدم العليا لأعلى مع رفع الذراع بالدامبلز عالياً .



شكل (١٧٤)

تدريب (١٧٥)

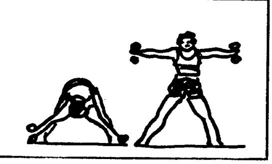
(وقوف فتحاً . الذراعان بالدامبلز جانباً) مرجحة الذراعين ولفهما للجهتين المعاكستين للتقاطعا على الكتفين .



شكل (١٧٥)

تدريب (١٧٦)

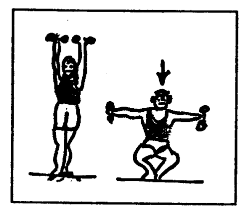
(وقوف فتحاً . الذراعان بالدامبلز جانبًا) ثنى الجذع أماماً أسفل ولمس القدمين .



شكل (١٧٦)

تدريب (١٧٧)

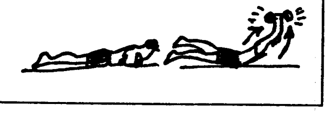
(الوقوف ضمًا الذراعان بالدامبلز عالياً) ثنى الركبتين كاملاً مع فتح الذراعين جانباً .



شكل (١٧٧)

تدريب (١٧٨)

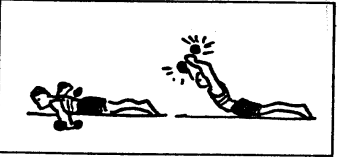
(رقود الذراعان بالدامبلز جانبًا) تحريك الذراعان جانبًا عاليًا مع رفع القدمين خلفاً .



شكل (١٧٨)

تدريب (١٧٩)

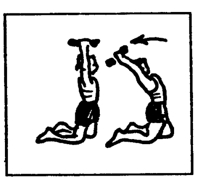
(ركود الذراعان بالدامبلز جانبًا) رفع الجذع عاليًا مع ضم الذراعان فوق الرأس .



شكل (١٧٩)

تدريب (١٨٠)

(وقوف فتحًا ارتكاز على الركبتين الذراعان بالدامبلز عاليًا) ثنى الجذع خلفًا وضغط المنكبين .



شكل (١٨٠)

تدريب (١٨١)

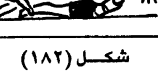
(رقود الذراعان بالدامبلز جانبًا) دفع الذراعان جانبًا عاليًا والضغط .

شكل (١٨١)

تدريب (١٨٢)

(رقود الذراعان بالدامبلز عاليًا) رفع الجذع عاليًا خلفًا والضغط .

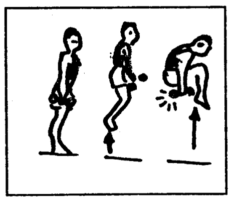
(جلوس على أربع تثبيت قدمى الزميل باليدين) .



شكل (١٨٢)

تدريب (١٨٣)

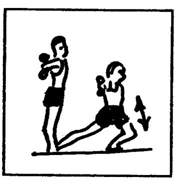
(وقوف الذراعين بالدامبلز لأسفل) الوثب عاليًا مع ضم الركبتين على البطن ومحاولة لمس الذراعين أسفل الجسم .



شكل (١٨٣)

تدريب (١٨٤)

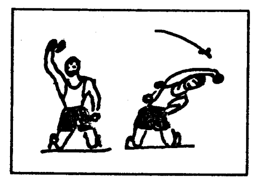
(الوقوف الذراعان بالدامبلز جانبًا) تبادل الطعن أمامًا والضغط بالذراعان جانبًا .



شكل (١٨٤)

تدريب (١٨٥)

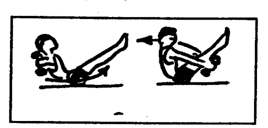
(وقوف فتحًا ارتكاز على الركب الذراعان بالدامبلز أحدهما عاليًا) تبادل ثنى الجذع جانبًا مع لف الذراع الجانبى خلفًا والضغط .



شكل (١٨٥)

تدريب (١٨٦)

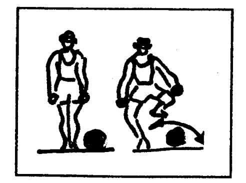
(جلوس طويل الذراعان بالدامبلز جانبًا القدمين مرفوعتين بزاوية عن الأرض) تحريك الذراعان أمامًا للمسهما أسفل الركبتين .



شكل (١٨٦)

تدريب (١٨٧)

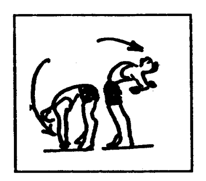
(وقوف الذراعين بالدامبلز لأسفل كرة طبية بجانب الجسم) تبادل الوثب فوق الكرة بالقدمين .



شكل (١٨٧)

تدريب (١٨٨)

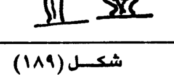
(وقوف الذراعان جانبًا بالدامبلز) الضغط جانبًا مع تقوس الجذع خلفًا ثم ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط .



شكل (١٨٨)

تدريب (١٨٩)

(وقوف الذراعان بالدامبلز جانبًا) ثنى الركبتين كاملاً .



شكل (١٨٩)

تدريب (١٩٠)

(جلوس طويل الذراعان بالدامبلز جانبًا) رفع القدمين عاليًا بزاوية مع ضم الزراعين لتتلامسا أسفل الركبتين .



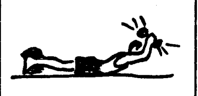
شكل (١٩٠)

تدريب (١٩١)

(جلوس طويل الذراعان بالدامبلز جانبًا) رفع القدمين عاليًا .



شكل (١٩١)

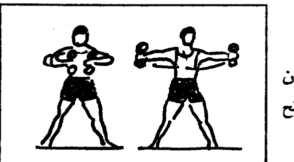
شكــل (١٩٢)

تدريب (١٩٢)

(رقود الذراعان بالدامبلز جانبًا كرة طبية بين القدمين) . ثنى الركبتين عاليًا ثم فردهما لأسفل مع رفع الجذع عاليًا مع رفع الذراعان بالدامبلز أمامًا عاليًا .

تدريب (١٩٣)

(وقوف فتحًا الذراعان بالدامبلز انثناء عرضًا) فتح الذراعان أمامًا جانبًا والضغط .



شكــل (١٩٣)

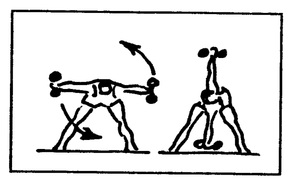
تدريب (١٩٤)

(وقوف فتحًا الدامبلز بالذراعان جانبًا) تبادل لف الجذع جانبًا .

شكــل (١٩٤)

تدريب (١٩٥)

(وقوف فتحًا الدامبلز بالذراعين جانبًا الجذع انثناء أمامًا) لف الجذع للمس الأرض التبادل .



شكل (١٩٥)

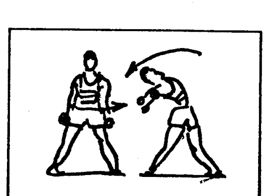
تدريب (١٩٦)

(وقوف فتحًا الدامبلز بالذراعان جانبًا) الضغط خلفًا ثم ثنى الجذع أمامًا أسفل .

شكل (١٩٦)

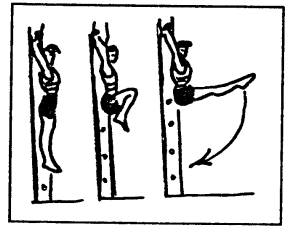
تدريب (١٩٧)

(وقوف فتحًا الذراعان لأسفل بالدامبلز) تبادل لف الجذع للجانبين مع فتح الذراعين والضغط جانبًا .



شكل (١٩٧)

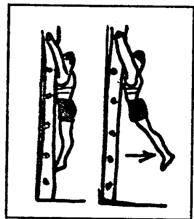
تدريبات بنائية باستخدام عقل الحائط



شكـــل (١٩٨)

تدريب (١٩٨)

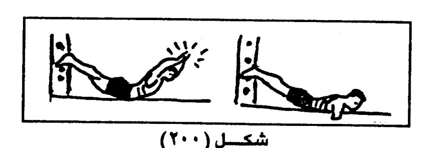
(تعلق الظهـر مــواجـه للعـقـل) ثنى الركبـتين كـامـلاً على البطن ثم مدهما أماماً .



شكـــل (١٩٩)

تدريب (١٩٩)

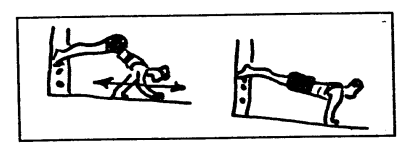
أ- (تعلق مـواجه للعـقل) محـاولة ثنى الجذع للخلف .



شكـــل (٢٠٠)

تدريب (٢٠٠)

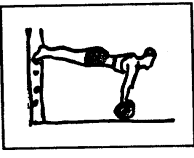
(رقـود - سند القـدمين على العـقلة الثـانيـة الذراعـان جـانبـًا) رفع الذراعان عالياً مع الجذع للتصفيق .



شكـــل (٢٠١)

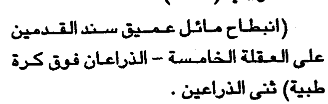
تدريب (٢٠١)

(انبطاح أفقى – سند القدمين على العقلة الثالثة) المشى بالذراعين خلفاً ثم اماماً .

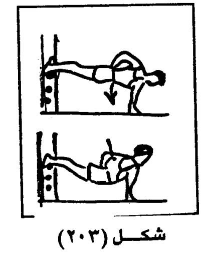


شكـــل (٢٠٢)

تدريب (٢٠٢)

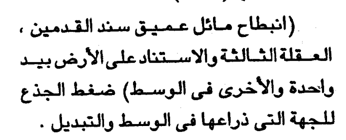


(انبطاح مائل عميق سند القدمين على العقلة الخامسة – الذراعان فوق كرة طبية) ثنى الذراعين .



شكـــل (٢٠٣)

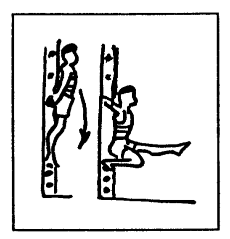
تدريب (٢٠٣)



(انبطاح مائل عميق سند القدمين ، العقلة الثالثة والاستناد على الأرض بيد واحدة والأخرى فى الوسط) ضغط الجذع للجهة التى ذراعها فى الوسط والتبديل .

تدريب (٢٠٤)

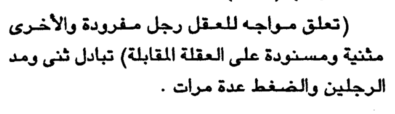
(تعلق ظهر مواجه للعقل الذراعان لأسفل القدمان واقفتان على العقلة الرابعة) ثنى إحدى الركبتين مع الأخرى أماماً .

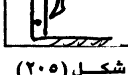


شكل (٢٠٤)

تدريب (٢٠٥)

(تعلق مواجه للعقل رجل مفرودة والأخرى مثنية ومسنودة على العقلة المقابلة) تبادل ثنى ومد الرجلين والضغط عدة مرات .

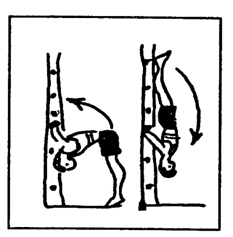




شكل (٢٠٥)

تدريب (٢٠٦)

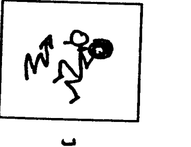
(وقوف انحناء مواجه للعقل الذراعان ممسكة لعقل الحائط من الخلف عاليًا) رفع الجسم عاليًا حتى وضع التعلق المقلوب .



شكل (٢٠٦)

نماذج لبعض تمرينات تنمية السرعة





أ ب

شكل (٢٠٧)

تدريب (٢٠٧) : (الوقوف) الجرى فى المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة . مع حساب عدد المرات التى تصل فيها القدم اليمنى (أو اليسرى) إلى الأرض (٢٠٧ - أ) .

تدريب (٢٠٧) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (٢٠٧- أ) .

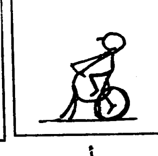
تدريب (٢٠٨) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع خفض زمن الأداء إلى أقل من دقيقة تدريجيًا . ومحاولة المحافظة على عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (٢٠٧ - أ) .

تدريب (٢٠٩) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض فى الزمن المخفض (٢٠٧ - أ) .

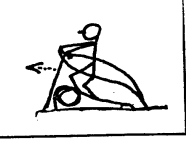
تدريب (٢١٠) : (وقوف - حمل ثقل مناسب على الكتفين) الجرى السريع فى المكان لتحقيق أكبر عدد من وصول القدم إلى الأرض خلال دقيقة واحدة (٢٠٧ - ب) .

تدريب (٢١١) : (وقوف-حمل ثقل مناسب على الكتفين) خفض زمن الأداء مع المحافظة على عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (٢٠٧-ب).

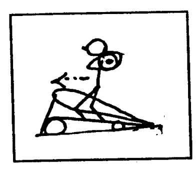
تدريب (٢١٢) : (وقوف- حمل ثقل مناسب على الكتفين) محاولة رفع عدد مرات وصول القدم إلى الأرض فى الزمن المخفض (٢٠٧- ب).



أ



ب



جـ

شكــل (٢٠٨)

تدريب (٢١٣) : (الجلوس على دراجة تدريب) ضبط عداد الدراجة على سرعة مناسبة مع خفض حرية حركة دوران الدراجة ، الوصول إلى السرعة المطلوبة من خلال خفض حرية حركة الدراجة (٢٠٨ – أ) .

تدريب (٢١٤) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع الحفاظ على سرعة الدوران لمدة دقيقة ثم يتم زيادة الزمن تدريجيًا (٢٠٨–أ) .

تدريب (٢١٥) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع زيادة السرعة لمدة دقيقة ثم زيادتها تدريجياً (٢٠٨–أ) .

تدريب (٢١٦) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع محاولة الحفاظ على السرعة مع خفض امكانية دوران الدراجة تدريجياً (٢٠٨ – أ) .

تدريب (٢١٧) : (الجلوس على دراجة تدريب) خفض امكان دوران الدراجة مع محاولة تسجيل سرعات أكبر (٢٠٨–أ) .

تدريب (٢١٨) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق والحفاظ على السرعة لمدة دقيقة تتزايد تدريجياً (٢٠٨–أ) .

تدريب (٢١٩) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) الجرى على البساط خلال دقيقة واحدة مع عدد مرات وصول إحدى القدمين على الأرض (٢٠٨ – ب) .

تدريب (٢٢٠) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) زيادة عدد مرات وصول القدم فى الوحدة الزمنية (٢٠٨ – ب) .

تدريب (٢٢١) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) التمرين السابق مع زيادة سرعة البساط المتحرك وزيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (٢٠٨ – ب) .

تدريب (٢٢٢) : (الجرى على البساط مع حمل ثقل مناسب على الكتفين) زيادة سرعة وصول القدم إلى الأرض ، أو زيادة سرعة دوران البساط المتحرك (٢٠٨ – جـ) .

تدريب (٢٢٣) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٥٠ متر وقياس الزمن .

تدريب (٢٢٤) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٥٠ متر ومحاولة خفض الزمن المسجل فى التمرين السابق .

تدريب (٢٢٥) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٦٠ متر مع محاولة تحقيق زمن التمرين السابق .

تدريب (٢٢٦) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى فى الزمن السابق مع محاولة تحقيق مسافة أكبر .

تدريب (٢٢٧) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) الجرى لمسافة ٥٠ متر وقياس الزمن .

تدريب (٢٢٨) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) محاولة تحقيق مسافة أكبر فى الزمن المقاس فى التمارين السابقة .

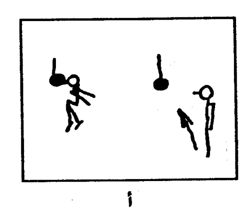
تدريب (٢٢٩) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) الجرى لمسافة ٦٠ متر فى الزمن المقاس .

تدريب (٢٣٠) : (الوقوف) ثنى الركبتين كاملاً عند سماع الإشارة أو الصفارة .

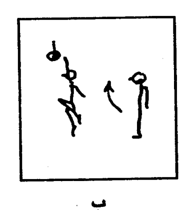
تدريب (٢٣١) : (الوقوف) مع الذراعين جانباً أو أماماً عند سماع الاشارة أو الصفارة .

تدريب (٢٣٢) : (الوقوف) الوثب للخلف عند سماع الاشارة أو الصفارة .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة أو الصفارة .



أ



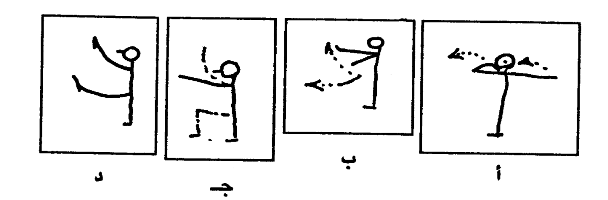
ب

شكل (٢٠٩)

تدريب (٢٣٤) : (الوقوف - كرة معلقة فى حبل أو شبكة يمكن التحكم فى ارتفاعها) ضرب الكرة بالرأس عند سماع الإشارة أو الصفارة (٢٠٩ - أ) .

تدريب (٢٣٥) : (الوقوف) ضرب الكرة بإحدى اليدين عند سماع الصفارة أو الإشارة (٢٠٩ - ب) .

بعض النماذج لتمرينات تنمية
التوافق العضلى العصبى



شكـــل (٢١٠)

تدريب (٢٣٦) : (الوقـوف)رفع الذراع اليمنى جـانبًا مع ثنى الذراع اليسرى (٢١٠-أ) .

تدريـب (٢٣٧) : (وقـوف)رفع الذراع اليسـرى أمـامًا عـاليًا مع رفع الذراع اليمنى جانبًا (٢١٠ - ب) .

تدريـب (٢٣٨) : (وقـوف) رفع الـذراع اليمنى أمـامًا عـاليـًا مع رفع الرجل اليسرى أمامًا (٢١٠ - جـ) .

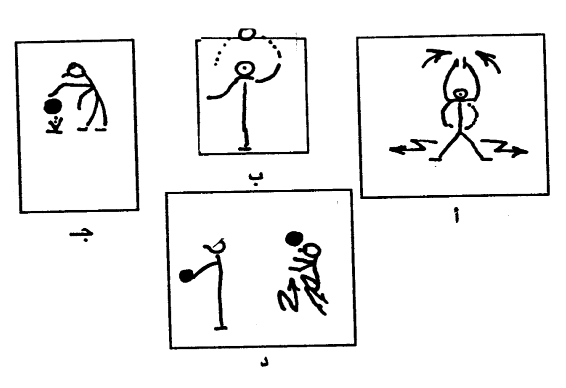
تدريـب (٢٣٩) : (وقـوف) رفع الذراع اليسـرى أمامًا عـاليًا مع رفع الرجل اليمنى جانبًا (٢١٠ - د) .

تدريب (٢٤٠) : (وقـوف) المشى أمامًا مع رفع الذراع اليمنى جانبًا عاليًا .

تدريب (٢٤١) : (وقوف) المشى أمامًا مع رفع الذراعين جانبًا .

تدريب (٢٤٢) : (وقوف) المشى أمامًا مع رفع الذراعين أمامًا عاليًا .

تدريب (٢٤٣) : (وقوف) المشى أمـامًا مع تبادل لفت الرأس يمينًا ويسارًا .



شكـــل (٢١١)

تدريـب (٢٤٤) : (وقـوف) الوثب فـتـحًا مع التصـفـيق فـوق الرأس (٢١١ - أ) .

تدريب (٢٤٥) : (وقوف) الوثب فتحاً مع التصفيق خلفاً (٢١١-أ) .

تدريب (٢٤٦) : (وقـوف - مـسك كـرة) تنطيط الكـرة باليد اليمنى (٢١١ - ب) .

تدريب (٢٤٧) : (وقـوف - مـسك كرة) تنطيط الـكرة باليد اليـسرى (٢١١ - ب) .

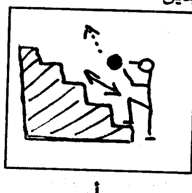
تدريب (٢٤٨) : (وقـوف - مـسك كرة) رمى الكرة عـاليًا ومـسكهـا باليد العكسية (٢١١ - جـ) .

تدريب (٢٤٩) : (وقـوف - مـسك كـرة) رمى الكرة عـاليًا وضـربهـا بالرأس (٢١١-د) .

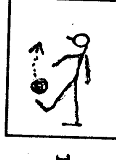
تدريب (٢٥٠) : (وقوف - مـسك كرة) الجرى مـع تبادل لقف الكرة باليدين للأمام .

تدريب (٢٥١) : (وقوف – مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للجانب .

تدريب (٢٥٢) : (وقوف – مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للخلف .



أ



ب

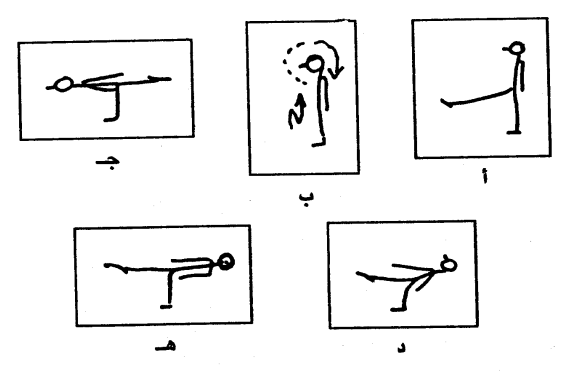
شكل (٢١٢)

تدريب (٢٥٣) : (وقوف – مسك كرة) رمى الكرة عاليًا أثناء الصعود على مدرج (٢١٢ –أ) .

تدريب (٢٥٤) : (وقوف – مسك كرة) رمى الكرة عاليًا أثناء الهبوط على مدرج (٢١٢ – أ) .

تدريب (٢٥٥) : (وقوف – مسك كرة) تنطيط الكرة على القدمين (٢١٢ – ب) .

بعض نماذج تمرينات لتنمية الإتـزان



شكـــل (٢١٣)

تدريب (٢٥٦) : (الوقوف) تبادل رفع الرجلين والثبات (١٢٣- أ) .

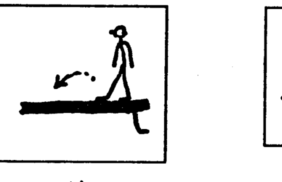
تدريب (٢٥٧) : (الوقوف) الوثب والدوران خلفاً (١٢٣- ب) .

تدريب (٢٥٨) : (الوقوف) الوثب والدوران كاملاً (١٢٣- ب) .

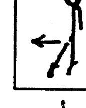
تدريب (٢٥٩) : (الوقوف) ميزان خلفى (١٢٣ - د) .

تدريب (٢٦٠) : (الوقوف) ميزان امامى (١٢٣-جـ) .

تدريب (٢٦١) : (الوقوف) ميزان جانبى (١٢٣- هـ) .



ب



أ

شكـل (٢١٤)

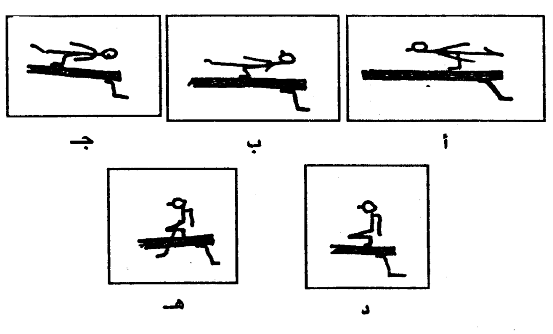
تدريب (٢٦٢) : (الوقوف) المشى على الامشاط (٢١٤-أ) .

تدريب (٢٦٣) : (الوقـوف على عـارضـة) المشى على الـعـارضـة (٢١٤ - ب) .

تدريب (٢٦٤) : (الوقوف على عارضة) الوثب للأمام على العارض بالقدمين (٢١٤ - ب) .

تدريب (٢٦٥) : (الوقـوف على عارضـة) تبادل الوثب للأمـام على العرضة بالقدمين (٢١٤ - ب) .

تدريب (٢٦٦) : (الوقوف على عارضة) الوثب خلفاً (٢١٤ - ب) .



شكل (٢١٥)

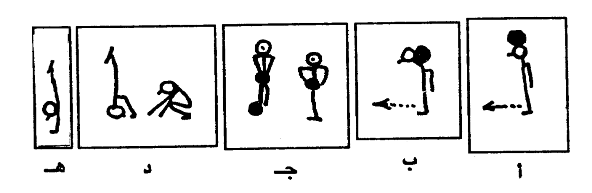
تدريب (٢٦٧) : (الوقوف على عارضة) ميزان أمامى (٢١٥- أ) .

تدريب (٢٦٨) : (الوقوف على عارضة) ميزان خلفى (٢١٥ - ب) .

تدريب (٢٦٩) : (الوقوف على عارضة) ميزان جانبى (٢١٥ - جـ) .

تدريب (٢٧٠) : (الوقوف على عارضة) ثنى الركبتين ببطء (٢١٥ - د) .

تدريب (٢٧١) : (الوقوف على عارضة) تبادل ثنى الركبتين (٢١٥ - هـ) .



شكــل (٢١٦)

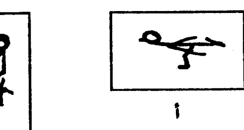
تدريب (٢٧٢) : (وقـوف – مـسـك كـرة) وضع الكرة علـى الرأس والمشى بها (٢١٦– أ) .

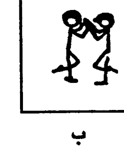
تدريب (٢٧٣) : (وقـوف – مـسك كـرة) وضـع الكـرة خلف الرقبـة والمشى (٢١٦–ب) .

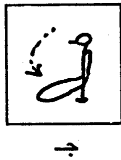
تدريب (٢٧٤) : (وقوف – مـسك كرة) الوقوف بـرجل واحدة على الكرة (٢١٦ – جـ) .

تدريب (٢٧٥) : (جلوس قـرفـصـاء) الـوقـوف على الـــرأس (٢١٦ – د) .

تدريب (٢٧٦) : (جلوس قـرفـصـاء) الوقـوف على اليـديـــن (٢١٦ – هـ) .







شكــل (٢١٧)

تدريب (٢٧٧) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان خلفى .

تدريب (٢٧٨) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان أمامى .

تدريب (٢٧٩) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان جانبى (٢١٧ – أ) .

تدريب (٢٨٠) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عدو على قدم واحدة مع الزميل .

تدريب (٢٨١) : (الوقوف على قدم واحدة) الاحتفاظ بالاتزان أثناء الدفع الخفيف من الزميل لفقد التوازن (٢١٧ – ب) .

تدريب (٢٨٢) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عد على قدم واحدة مع الزميل للخلف .

تدريب (٢٨٣) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عدو على قدم واحدة مع الزميل للجانب .

تدريب (٢٨٤) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل والوثب (٢١٧ – جـ) .

تدريب (٢٨٥) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل مرتين والوثب (٢١٧– جـ) .

تدريب (٢٨٦) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل بسرعة كبيرة والوثب .

تدريب (٢٨٧) : (وقوف – مسك حبل وثب) تبادل الوثب على القدمين .

تدريب (٢٨٨) : (وقوف – مسك حبل وثب) استمرار الوثب على قدم واحدة .

التدريب البليومتري في الكرة الطائرة

Playometrics - Training in Volleyball

تعتبر لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التى تناولتها يد التطور والتى ترمى الى تطور اللعبة لتتلاءم مع تفوق مهارتها والتى تعتبر أحد خصائص اللعبة التى تميّزها . فهذه المهارات نرى أنها الان تتميّز بالديناميكية والاثارة خاصة أثناء المهارات الدفاعية (أو الأكروباتية) – (الشائعة وغير الشائعة) – ، فهى من الألعاب الغنية بمهاراتها الفنية .

فنحن نجد أها تشتمل على مهارات التمرير بأنواعه والارسال والضرب والصد ، واستقبال الارسال ، واستلام الكرات ، هذا بالاضافة الى مهارات الدفاع عن الملعب أو الدفاع عن المنطقة وجميعها تلعب فيها حركات القدمين دوراً هاماً .

لذلك تعتبر حركات القدمين ذات أهمية كبيرة فى لعبة الكرة الطائرة حيث اتفق العديد من المتخصصين على أن لاعب الكرة الطائرة الممتاز هو ذلك الذى يجيد استخدام قدميه ، فيعرف متى يجرى ومتى يثب فى (الارتقاء) ، والجرى هنا له أشكاله إما للجانبين الأيمن أو الأيسر ، أو لاتجاهات الأمام والخلف ، كذلك الوثب أيضًا له أشكاله فهناك الوثب العموى للقيام بمهام الصد سواء الفردى أو الزوجى أو الثلاثى وكل نوع من هذه الأنواع يتطلب طبيعة عمل وطريقة أداء خاصة فى حركات الرجلين ، أيضًا الجرى أو الاقتراب لاتمام مهارات الضرب أو الارسال الهجومى مع الوثب . كذلك الوثب أو الارتقاء لاتمام الضرب الساحق ... إلخ من المهارات التى نرى فيها القدمين تلعب دوراً أساسيًا وهامًا ، مثل مهارات الدفاع العميق ، والدفاع الطائر (الغطس) .. الخ .

ويفضل بعض المتخصصين فى الكرة الطائرة وتقسيم المهارات المرتبطة بحركات القدمين على مهارات الجرى السريع ، الاقتراب الوثب (الارتقاء) ، تغيير الاتجاه المترتب عليه تغيير وضع الجسم ، التوقف المفاجىء .

ونظراً لتنوع الأداء المهارى والتكتيكى فى الكرة الطائرة فقد استدعى ذلك من اللاعبين العديد من الانطلاقات السريعة أو البدأ السريع ، كذلك العدو لمسافات قصيرة غير منتظمة - كما هو الحال فى حالة اللاعب المعد *Setter* وكذا الوثب للضرب أو الصد ، وعليه فإن لاعب الكرة الطائرة لا بد وأن يتميّز بالقوة المميّزة بالسرعة .

وحركات القدمين الجيدة تشير الى القدرة على الانطلاق والتوقف السريع وتغيير الاتجاه وبالتالى تغيير الأداءات المهارية بنجاح ، وعليه لكى يصبح لاعب الكرة الطائرة لا بد وأن يمتلك المقدرة على التحرك السريع من وضع الوقوف . فحركات القدمين أصبحت من الأمور الضرورية والمطلوبة لنجاح المهارات المختلفة المستخدمة سواء فى الدفاع أو الهجوم .

والمدرب الحاذق هو الذى يراعى فى برنامجه التدريبى الربط بين المهارات الهجومية والدفاعية بحركات القدمين وكذا يستطيع أن يجذب اللاعبين ويشوقهم من خلال التدريبات المختلفة لاتقان حركات القدمين، ولا يكفى بذلك فقط بل ينبغى عليه التركيز على استخدام حركات القدمين والتدريب عليها لأنها تعمل على رفع نسبة المساهمة فى تنمية المهارات الأساسية ، كذلك يمكن لذلك المدرب التنبؤ بأداء اللاعب المهارى من خلال التعرّف على مقدرة الوثب وحركات القدمين .

ومن جانب آخر تعتبر القدرة العضلية ذات أهمية كبيرة فى المجال الرياضى خاصة فى مجال الألعاب الجماعية أو ألعاب الكرة مثل الكرة الطائرة .

يعتبر الربط بين القوة والسرعة الحركية فى العضلة ، أحد متطلبات الأداء وأن عامل القدرة من صفات المتميزين رياضياً ، وعليه فمن الأهمية بمكان انه يجب أن تتوافر صفة القدرة العضلية وقوة عضلات الرجلين لأداء مهارات الكرة الطائرة مثل الوثب عاليًا لأداء الضرب الهجومى والصد الدفاعى ، كذلك الوثب عاليًا أثناء الارسال الساحق .

ويعتبر التدريب البليومترى *Plyometric* احد المصطلحات التى تستخدم علينطاق واسع فى الألعاب التى تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة . فالتدريب البليومترى من أشهر أساليب التدريبات الفعالة فى تطوير القوة الديناميكية وخصوصًا فى اتجاهات القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية وكلاهما يرتبط بقدرة الفرد على بذل القوة فى أقل زمن ممكن .

ويعرف التدريب البليومترى على أنه نظام لتمرينات صممت من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية ، فتبدأ المجموعات العضلية العاملة أولاً فى الاستطالة تحت تأثير حمل معيّن قبل أن تبدأ فى الانقباض بأقصى قدر مستطاع .

والتدريب البليومترى يستخدم فى تطوير القدرة العضلية *Muscular Power* والقدرة الانفجارى *Explosive Power* . وكذا يستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام لطاقة المطاطية أو ما يُعرف بدورة الاطالة والتقصير *Eccentric - concentric contraction* .

وتتضمن برامج التدريب البليومترى الوثب بأشكال مختلفة ، الحجل ، الارتداد فى المكان . كما تشتمل على الوثب من ارتفاعات مختلفة باستخدام الصناديق والحواجز والمدرجات وكذا استخدام الأجهزة والمعدات المصممة حسب مبادئ التدريب البليومترى .

ويعتبر الأسلوب الأمثل لتدريب القدرة العضلية (القوة المميّزة بالسرعة) هو الذى يتشابه فيه المسار الزمنى للقوة مع المجموعات العضلية العاملة خلال التميرن مع المسار الزمنى لها خلال المهارة ذاتها .

ومن هنا فإننا نرى أن أسلوب العمل فى التدريب البليومترى يفى بمتطلبات الارتقاء بالنواحى البدنية المرتبطة بحركات القدمين فى الكرة الطائرة ، لذلك يعتبر التدريب البليومترى ذا أهمية كبيرة فى الكرة الطائرة .

ولقد أصبح الآن التدريب البليومترى هو أحد أشكال التدريب التى

يميل كثير من المدربين المتخصصين الى استخدامه على نطاق واسع خاصة فى تلك الألعاب التى تحتاج الى القوة المتفجرة *Explosive force*، كما سبق وأوضحنا .

كما أن هذا النوع من التدريب يعنى حدوث تكيّف للجهاز العضلى والعصبى مما يسمح للتغيير الحادث فى القوة بصورة أكثر وأسرع خاصة عند القيام بأداء التحركات من أسفل لأعلى أثناء الوثب ، أو مع تغيير وضع الجرى فى الجرى أو العدو .

وزيادة سرعة القوة هذه يعنى أن يكون ذلك على حساب انخفاض الزمن الذى يستغرقه الأداء والذى يتطلب بالتالى هذين العنصرين ، وهذا واضح جداً فى لعبة الكرة الطائرة فهناك خطوات الجرى ثم الاقتراب الرئيسى والتوقف المفاجئ للوصول الى وضع الوثب أثناء أداء الضرب الهجومى حيث نجد تحرك واسع ثم تغيير الاتجاه بحركة قوية فى الاتجاه المعاكس (بمعنى القوة الدافعة تحولت من الأفقية الى الرأسية) ، وهذا الفعل يخدم الاطالة العكسية التى تصنع الانقباض العضلى المركزى ، كما هو الحال لحظة شد الأستك المطاط فإذا ما كان هذا الشد بخفة فإن الأستك سوف يرتد بخفة والعكس إذا ما اشتد هذا الأستك بقوة فإن الارتداد له يتم بقوة اضافية .

والتدريب البليومترى يعمل على تنمية القوة العامة (لحظة بدء الحركة) والقوة الانفجارية (لحظة ارتداد هذه القوة)ونتيجة التغيّر المفاجىء .

فالتدريب البليومترى هو أحد أساليب التدريب الذى يعتمد على أسلوب مجموعة من التمرينات صممت من أجل تنمية قوة المطاطية للعضلة *Muscular Elasticity* ، فهو طريقة تدريبية مصممة من أجل الاستخدام الجيد لمخزون طاقة المطاطية .

والقدرة الانفجارية لكل من الذراعين (الذراع الضاربة) وكذا الرجلين ، تمثل أهمية خاصة للاعبى الكرة الطائرة حيث تستخدم بكثرة الذراع أثناء حركة الضرب فى الارسال مع الوثب والضرب الهجومى الساحق ، أما الرجلين فتستخدم أثناء حركات الوثب أو

الإرتقاء لمهام الارسال والضرب والصد ... إلخ .

وكما سبق أن أوضحنا فى مقدمة تناولنا لهذا الموضوع أن برامج التدريب البليومترى تحتوى على تمرينات الوثب المتعدد أو المتتالى والحجل العادى ، والحجل الارتدادى فى المكان أو الوثب مع الاقتراب من مسافات محددة ، والارتقاء بالرجلين . أيضًا تتضمن تلك البرامج التدريب على الوثب من ارتفاعات مختلفة على حفر رملية مع مراعاة قصر الفترة الزمنية ما بين الاطالة والقصر والانقباض حتى يمكن الاستفادة من مخزون الطاقة المطاطية .

وبرامج التدريب البليومترى تختلف عن برامج التدريب بالأثقال حيث نجد أن المبتدئين يأخذون وحدة تدريب واحدة تمتد الى وحدتين أو اكثر .

وللربط بين كلاهما فيمكن أن يتبع وحدة التدريب بالأثقال معتدل الحمل مع وحدة تدريب بليومترى على الفور حيث وجد أنها أفضل وسيلة للتقدم بالسرعة والقوة فى وحدة تدريب واحدة وليس قوة فقط.

أما بالنسبة للكبار فيمكن أن يعطى ٣ أيام أسبوعيًا حمل تدريبى بليومترى ولكن بالتبادل مع أحمال التحمل العام ، إذ أن هذا النوع يميل الى الضغط على الأعصاب ويركز على الاستجابة العضلية العصبية لذلك يجب أن يتبع التدريب البليومترى تدريب التحمل العام .

نماذج لبعض التمرينات المستخدمة فى التدريب البليومترى

الصناديق (تدريب ٢٨٩) :

١- عمل تمرين "*hopping*" برجل واحدة وبالرجلين من الصندوق الى الأرض ثم الى الصندوق .

٢- الخطو على الصندوق ثم الوثب لأعلى ما يمكن .

٣- الوثب من فوق الصندوق الى الأرض وثب طويل وثب ثلاثى او وثب عالى .

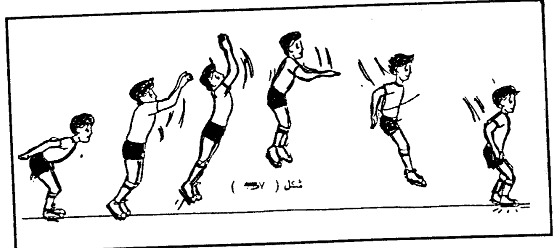
٤- القفز الجانبى على البنش بكلتا القدمين وتكرارات عديدة لجانب واحد وللجانب الآخر للمقعد او الصندوق وتقود الذراعين إحداث الشدة السريعة ولا يجب أن تعلو عن الذقن .

أنظر تدريبات صندوق القفز ص ١٦١

- **تدريبات على الأرض الممهدة :**

تدريب (٢٩٠) :

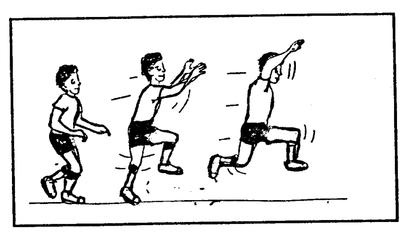
الوثب الطويل للخلف وللأمام شكل (٢١٨) .



شكل (٢١٨)

تدريب (٢٩١) :

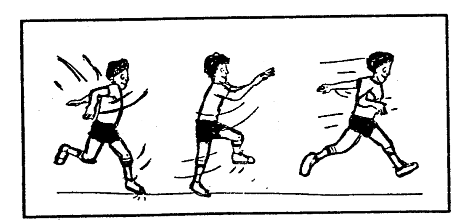
الوقوف ثم أداء وثبة طويلة على رجل واحدة .



شكل (٢١٩)

تدريب (٢٩٢) :

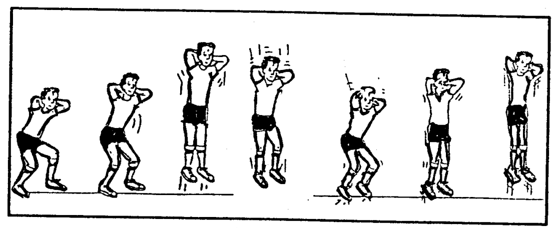
الوقوف ثم الوثب الثلاثى .



شكل (٢٢٠)

تدريب (٢٩٣) :

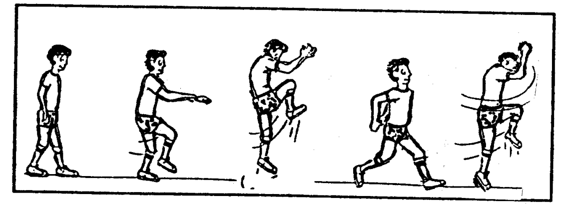
التقدم للأمام مع الوثب من وضع القرفصاء .



شكل (٢٢١)

تدريب (٢٩٤) :

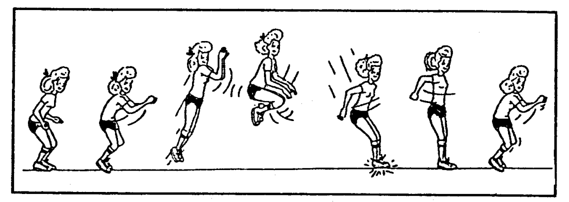
الحمل خلفاً على رجل القوة .



شكل (٢٢٢)

تدريب (٢٩٥) :

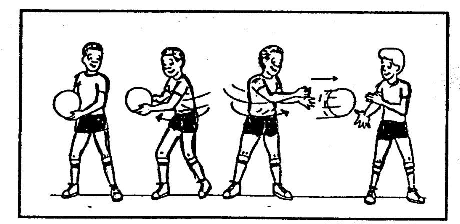
الوثب العمودى فى المكان لعدد من ٣٠ - ٦٠ مرة .



شكل (٢٢٣)

تدريب (٢٩٦) :

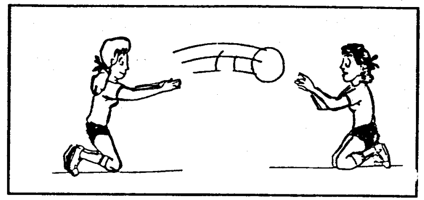
الدفع واستقبال كرة طبية .



شكل (٢٢٤)

تدريب (٢٩٧) :

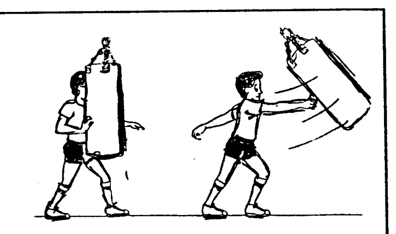
التمرير بين زميلين بالكرة الطبية .



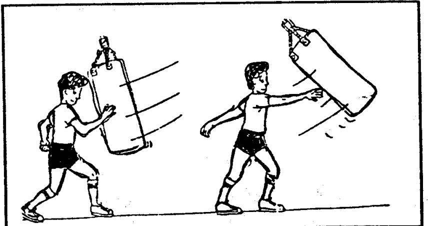
شكل (٢٢٥)

تدريب (٢٩٨) :

دفع ومسك وسادة تدريب الملاكمة باليد الواحدة وحسب عدد مرات اليد اليمنى ، ثم يحسب عدد مرات اليد اليسرى ثم الدفع بالتبادل.



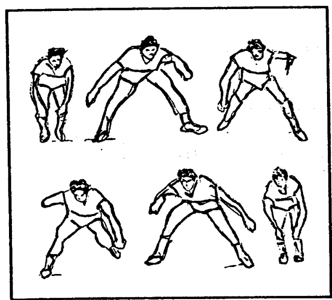
شكل (٢٢٦)



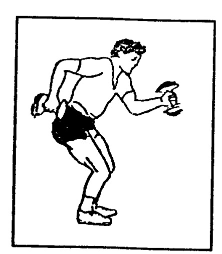
شكل (٢٢٧)

تدريب (٢٩٩) :

تدريب الجرى جانبى (يحدد الاتجاه).



شكل (٢٢٨)



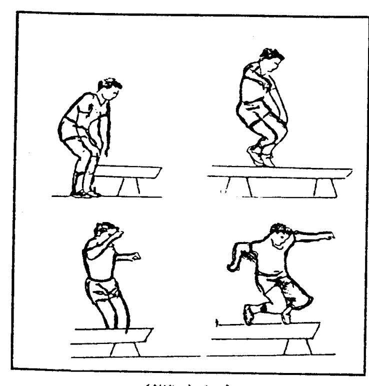
شكل (٢٢٩)

تدريب (٣٠٠) :

الجـرى فى المكان مـع رفـع الذراعـان المسكة بالدامبلز حركة مرجحة .

تدريب (٣٠١) :

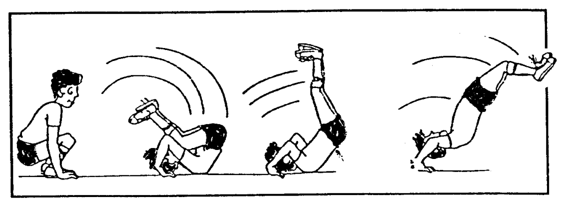
تبادل القفز جانباً من فوق مقعد سويدى (يحدد الاتجاه) .



شكل (٢٣٠)

تدريب (٣٠٢) :

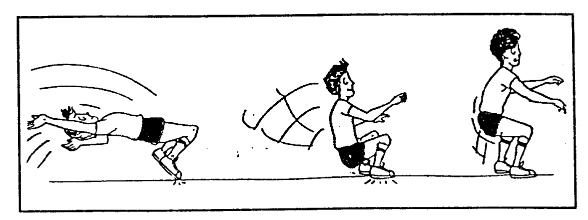
الدحرجة مع الشقلبة الأمامية ثم الكتفين .



شكل (٢٣١)

تدريب (٣٠٣) :

الدحرجة الأمامية على اليدين .

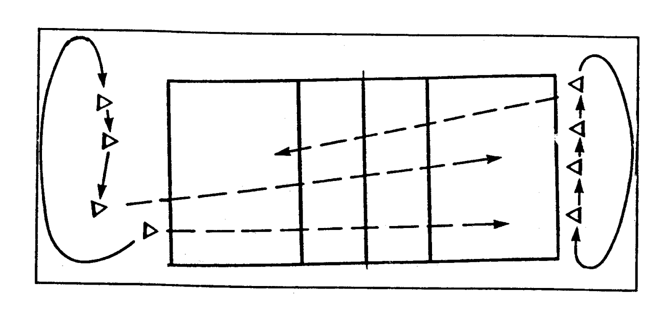


شكل (٢٣٢)

الفصل الخامس

التمرير والإرسال

Serve and pass



شكـل (١)

تدريب رقم (٥/١) الارســال *Serving*

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of drill*

- يتمـثل الغـرض من هذا التـدريب فى تحسين مـهارة الارسـال ، وذلك مـن خـلال تصـحـيح المدرب لأى خطأ يحـدث فى الأداء المهـارى للارسـال ، خاصـة عندما ترسـل الكرة لأكبـر عدد من المرات (١٠ مـرات مـثلاً) ، وتكـون هناك (٩) ارســالات فـاشلـة خـارج الملـعب *Outside Court* .

- أيضاً يتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الارسال التى يمتـاز بهـا كل لاعب ، تهـدف منع اللاعـبين من ارتـكاب أو تكرار أى خطأ .

- اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

٦ - ١٢ لاعب .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

٦ إلى ١٢ كرة طائرة ، ملعب قانونى .

وصف التدريب : *Description of Drill*

– يقف ست لاعبون خلف الحد النهائى للمعلب (خط الارسال) فى صف وذلك فى وضع الاستعداد لأداء الارسال فى أحد نصفى الملعب .

– يقف فى الناحية الأخرى العكسية من نصف الملعب الآخر الست لاعبين الآخرين ، وأيضاً خلف الخط النهائى للملعب أنظر الشكل ١/١ .

– فور اعطاء الاشارة (من المدرب) ، يقوم اللاعب الأول بالصف بأداء الارسال – من الممكن أن يترك للاعب حرية اختيار نوع الارسال المفضل لديه .

– على اللاعب الذى أنهى الارسال الجرى ليقف فى نهاية الصف .

– على اللاعب الذى عليه الدوران يتحرك للقيام بالارسال أو إختيار أى مكان يرمى منه الارسال من على الحد النهائى للملعب .

– يفضل أداء الارسالات من أماكن مختلفة بطول الحد النهائى للملعب .

– يسمح للاعب الذى أنهى الارسال أن يتحرك داخل الملعب لاستلام الكرات القادمة من نصف الملعب الآخر وذلك قبل التحاقه بنهاية الصف .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

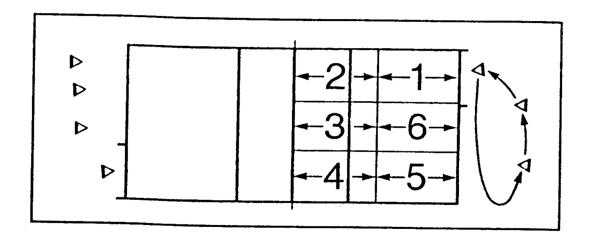
أنظر إلى الآتى فى تتابع أو تتالى :

١) راتب قدف الكرة اتجاه الكتف الضارب .

٢) المرفق للأمام فى أثناء اللمس الأولى .

٣) أقل دوران بالنسبة للجسم .

٤) اللمس بمؤخرة اليد أو الكف مفتوحة .



شكل (٢)

تدريب رقم (٢/٥) الارسال إلى مناطق خاصة أو أساسية *Serving Specific areas*

- **الغرض من التدريب : *Purpose of Drill***

- يتمثل الغرض من هذا التدريب فى الآتى :

- تحسين الارسال واستغلال أداؤه تكتيكيًا فى مكان معين *placement* أو ثغرة *(a hole)* ، أثناء المنافسة .

- **اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

- ٦ كرات ، كرة ، لكل لاعبان ، ملعب مقسم - *Towels* - عملات (عملة مصرفية) *Coins* - عربة كرات *Ball Car* - عدد من المناضد أو المقاعد كأهداف

وصف التدريب : *Description*

- يقسم الملعب أولاً إلى (٦) ست أجزاء (أقسام) متساوية ، أنظر الشكل (٢/٥) .

- يلاحظ أن يكون ترتيب (الأقسام) كما هو موجود فى مراكز اللعب ، بمعنى مركزاً (١) فى الجهة اليمنى الخلفية ثم (٢) فى الجهة اليمنى أمام الشبكة فى منطقة الهجوم ، وهكذا ... إلخ .

- يشير المدرب أو يحدد مناطق الارسال للاعب المرسل ، حتى يؤدى عليها الارسال .

- من الممكن إخراج هذا التدريب فى صورة منافسة .

- يقوم اللاعب المرسل بأداء مجموعة الارسالات المكلف بها بطول خط القاعدة أو النهاية (خط الارسال حالياً) .

- يعطى لكل لاعب عدد محدد من المحاولات (١٠) محاولات .

- يسجل لكل لاعب عدد محاولات الارسال الناجحة .

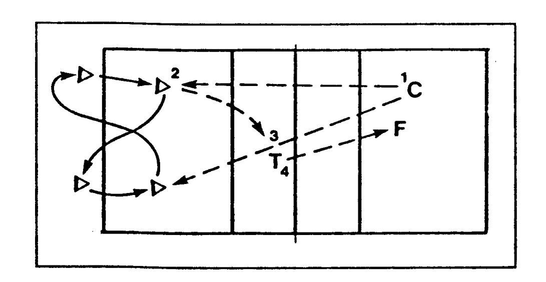
- يعتبر الارسال ناجحاً إذا سقط فى المنطقة التى حددها المدرب .

- فى مرحلة متقدمة يستطيع اللاعب أن يحدد منطقة أو منطقتين يفضلهما .

- يسمح بعدد آخر من اللاعبين أن يقوموا بجمع الكرات الخارجة من الملعب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يقف المدرب فى مكان يستطيع أن يواجهه منطقة الهدف .



شكل (٣)

تدريب رقم (٣/٥) التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm Passing*

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- تنمية القدرة على التمريرات العديدة أو الكثيرة خلال فترة قصيرة أو فى أقل زمن ممكن مع التركيز على الأداء الصحيح لاستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

- الاحتياجات : *Equipments*

٣ إلى ٦ ست كرات (كرة واحدة لكل لاعبان) .

وصف التدريب : *Description*

- يقف المدرب "C" فى أحد نصفى الملعب ، وعلى بعد حوالى ١٠ أقدام من خط الارسال . (داخل منطقة الدفاع)

- يبدأ المدرب "C" برمى الكرات - رمية ارسال - إلى المناطق (١) ، (٥) فى نصف الملعب الآخر .

– على اللاعبان المتواجدان فى نصف الملعب الآخر سرعة تمرير الارسال إلى الهدف "T" المتواجد داخل منطقة الهجوم بملعبها وقرب الشبكة .

– على اللاعب الذى قام بعمل التمرير الرجوع بالجرى السريع خلف خط الارسال والعودة مرة أخرى ليستعد للكرة التالية .

– على اللاعب "F" *Feeder* موزع الكرات الذى يقف بجانب المدرب تجميع الكرات من اللاعب الهدف "T" إلى المدرب "C" أنظر الشكل.

– على اللاعبين أن يعملوا باستمرار على تغيير خطوطهم أو مواقعهم بعد كل استقبال للارسال .

– بمجرد أن يتحسن الأداء على المدرب أن يتحرك تدريجيًا للخلف حتى يصل إلى خط الارسال مع زيادة الصعوبة فى أداء الارسالات .

– من الممكن أن يحسب لكل لاعب عدد مرات الاستقبال الصحيحة .

– يسجل لكل لاعب عدد مرات أو المحاولات الناجحة فى استقبال الارسال والتى سبق للمدرب تحديدها (١٠) محاولات لكل لاعب فى مراكز مختلفة .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية فى هذا التدريب :

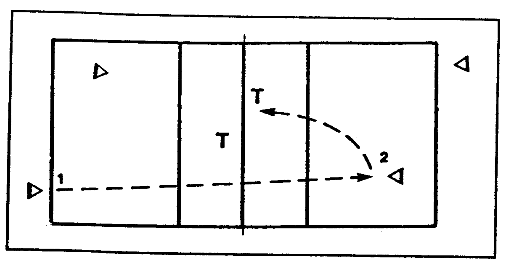
– سرعة تحركات الرجلين .

– كيف يواجه اللاعب منطقة الهدف .

– غلق (تقارب) المرفقين *Lackelbows* .

– حاول أن تجعل الذرعان متوازيتان .

– لاحظ نقط اتصال الكرة بمنطقة الساعدين (الثلث الأول من الساعدين) عند الاستقبال .



شكل (٤)

تدريب رقم (٤/٥) ثلاث نقاط
Three Point Drill

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- ثلاث نقاط *Three points drill* يتمثل الغرض من هذ التدريب في محاولة اتقان وتثبيت مهارتيّ التمرير والارسال من خلال مواقف مشابهه لمواقف المباراة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

(٦) ست لاعبين مقسمين على نصفى الملعب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد (٢) كرتان .

وصف التدريب : *Description*

- يقف ثلاث لاعبين فى أحد نصفى الملعب بحيث يكون هناك لاعب على خط الارسال - والآخر داخل منطقة الدفاع - والثالث "T" يمثل الهدف داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة . وعلى الثلاث الآخرين أن يكونوا فى نفس النظام فى نصف الملعب الآخر .

- يبدأ اللاعب رمى الارسال اتجاه اللاعب المستقبل فى نصف الملعب الآخر .

– على اللاعب المستقبل أن يقوم باستقبال الارسال وتوجيه إلى اللاعب "T" والممثل على الهدف داخل منطقة الهجوم وبقرب الشبكة .

– يؤدى هذا التدريب فى صورة مباراة من ثلاث نقاط (اسم التدريب *Three Points Drill*) .

– شرط الفوز هو حصول اللاعب المستقبل على ثلاث نقاط قبل اللاعب الآخر .

– اللاعب الممثل للهدف "T" *Target* هو الحكم .

– شرط احتساب النقطة هو توزيع اللاعب المستقبل لثلاث تمريرات سليمة جيدة اتجاه منطقة الهدف "T" ، أنظر الشكل (٥/٤) .

– يعتبر اللاعب المرسل مخطئ إذا ما ارتكب اى خطأ من أخطاء الارسال التى حددها القانون وفى هذه الحالة تحتسب النقطة لصالح اللاعب المستقبل .

– كما يفوز المرسل بالنقطة فى حالة فشل اللاعب المستقبل فى توزيع أو توصيل الكرة للهدف "T" من خلال ثلاث تمريرات فى شكل متتابع أنظر الشكل (٥/٤) .

– بمعنى أنه عندما تكون النتيجة (٢– صفر) لصالح اللاعب المرسل – تصبح (١ – صفر) لصالح اللاعب المستقبل عندما يكون الارسال المستقبل داخل المنطقة المخصصة للهدف "T" .

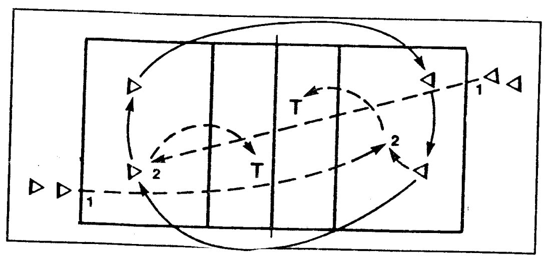
– على اللاعب القائم بدور "T" الهدف أن يأخذ مكان اللاعب الفائز ، مع ملاحظة أن يستمر اللاعب المهزوم فى اللعب ، حتى يستطيع أن يحسن من أداؤه .

– يسجل لكل لاعب عدد مرات الفوز بالنسبة للعدد الكلى المقترح .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– يمكن للمدرب أن يستعين أو يصمم هدف صغير داخل منطقة محددة جداً ،وذلك فى مرحلة متقدمة بدلاً من الاستعانة بلاعب يمثل الهدف.

– يرجح الاستعانة بهدف صغير (صندوق – أطواق ... إلخ) صغيرة جداً بغرض رفع درجة تركيز توجيه التمريرة المستقبلة ، خاصة إذا ما كان الفريق يستخدم فى لعبه التركيبات ***Combination*** والتى تعتمد أساساً على الكرة الأولى .



شكل (٥)

تدريب رقم (5/5) التمرير المساعد

Partner Passing

- **الغرض من التدريب :** ***Purpose of Drill***

- يتمثل فى التركيز على مهارة الاستقبال الارسال *Receiving Serve* ويكون العمل فى هذا التدريب مطابقاً لواقع المنافسة أو المباراة .

- **عدد اللاعبين والأشخاص :** ***Players & Personnels***

يتراوح عدد اللاعبين فى هذا التدريب من (٨) ثمانى إلى (١٠) عشرة لاعبين

- **الاحتياجات :** ***Equipments***

عدد من الكرات ٥ إلى ١٠ كرات طائرة معتمدة

أهداف (مناضد – مقاعد – أطواق مراتب ... إلخ)

وصف التدريب :

- يقف أربعة لاعبين فى أحد نصفى الملعب ، والأربعة الآخرين فى نصف الملعب الآخر .

- بحيث يكون هناك لاعبان خلف خط الارسال ولاعبان داخل المنطقة الدفاعية الخلفية – الأربعة الآخرين فى نصف الملعب الآخر بنفس الشكل (٥/٥) .

– يوضع هدف "T" داخل منطقتىّ الهجوم (مناضد – أطواق – كراسى ... إلخ .

– يبدأ لاعب الارسال بأداء الارسال من خلف خط الارسال أو من داخل منطقة الارسال الملغاه ، بحيث يكون الارسال موجهاً داخل المراكز (١) ، (٦) ، (٥) بالتناوب .

– على اللاعبان الممران والمستقبلان للارسال ، أن ينادوا أو يقرر أحدهما أنه سوف يقوم بالاستقبال ، وذلك فى حالة الكرة المشتركة بينهما .

– الكرة الممررة (المستقبلة) *The Receiving Ball* يجب أن تكون تجاه الهدف – المدرب الذى عليه أن يعيدها إلى خط الارسال للاعب الذى عليه الدور .

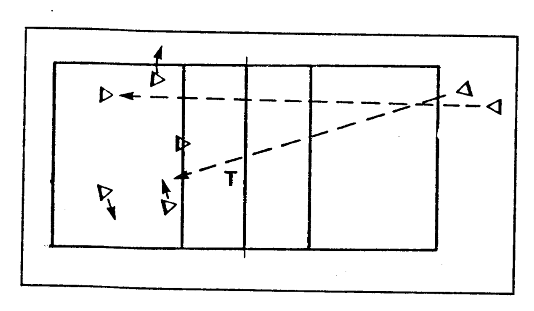
– يجب على اللاعبين المستقبلين للارسال الأربع أن يدوروا أو يلتفوا مرة واحدة تجاه عقرب الساعة بحيث يذهب كل لاعب مستلم إلى المركز المقابل له فى نصف الملعب الآخر مركز (١) أمام (٥) والعكس (٥) أمام (١) ، (٦) أمام (٦) ، بحيث يكون سلوكهم أو طريقتهم كما فى المباراة .

– وفى حالة نظام لاعبان معدان (فى كل نصف ملعب) سوف تكون التركيبات الخاصة بالتمرير فى الجزء الخلفى سوف تغطى فى لفتين على الأقل .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– يجب على المدرب أن يقترح أو يصمم طريقة بحيث يقرر أى لاعب سوف يأخذ الجهة العكسية *Seam* أو منتصف الطريق *midway* بين كلا الممررين فى كل استقبالاً التركيبات .

– كما يجب على اللاعبين أن يكونوا متشددين خاصة فى النداء (النهائى) بالنسبة لكل كرة يتمنوا أو يحسنوا أو يكونوا أقرب لاستقبالها .



شكل (٦)

تدريب رقم (٥/٦) عكس الارسال والتمرير

Seam Serving and pass

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– يتمثل الغرض من هذا التدريب فى تحسين وتثبيت عمل المستقبلين للارسال ، وذلك من خلال تركيز لاعبى الارسال فى جعل المستقبلين دائمى التحرك تجاه الكرة ، كذا أن يكيفوا حالات استقبالهم حسب نوع الارسال وقوته ، وأن يتعلموا النداء أو الاتصال *(Call)* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من ٥ إلى ٧ لاعبين بحيث يكون هناك (٥) لاعبين لاستقبال الارسال.

لاعب واحد يمثل هدف أو يستعان .

٢ أو أكثر مرسلين .

- الاحتياجات : *Equipments*

٤ – ٦ كرات

مناضد – مقاعد – مراتب – أطواق كأهداف .

وصف التدريب : *Description*

– لاعبان على خط الارسال للقيام بالارسال . أو من داخل منطقة الارسال الملغاه .

– بتشكل الممررين *passers* داخل فريقهم لاستقبال الارسال حيث يكون هناك لاعب على خط الهجوم ، وإثنان خلف خط الهجوم وقرب خطىّ الجانب واللاعبان الأخيران داخل المنطقة الخلفية أقرب لمراكز (١) ، (٥) .

– هناك لاعب هدف "T" داخل منطقة الهجوم أو قرب الشبكة من الممكن أن توضع أهداف بدلاً من اللاعب (منضدة ، مقعد ، أطواق ... إلخ) .

– يبدأ الارسال تجاه اللاعبين المشكلين للاستقبال وعليهم أن يتدربوا على المناداة (أو الصياح) *Calling* على كل ارسال .

– مع ملاحظة أن يكون غرض المرسلين هو جعل اللاعبين المستقبلين دائمى التحرك للوصول إلى الكرة ، مع محاولة قهر كل تمريرة سيئة .

– وعلى اللاعب الذى ترك الكرة لزميله بناء على النداء أن يتحرك بعيد عن خط اتجاه الكرة القادمة *away from the flight ball* ، مع ملاحظته فى أن تكون التمريرة من قبل زميله مفاجئة أو طائشة أو غير موفقة .

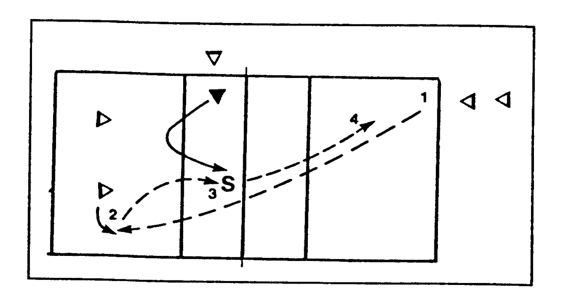
– يحسب لكل لاعب عدد مرات الاستقبال الناجحة والفاشلة .

– يعتبر الاستقبال صحيحًا إذا ما ذهبت الكرة المستقبلة للهدف تماماً المتمثل فى لاعب أو مقعد أو منضدة .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– على المدرب أن يتحرك بعيداً عن الممرر أو يترك له الباب مفتوحاً *Open door* وذلك فى حالة وقوفه بجانبه فى هذه اللحظة على اللاعب المستقبل أن يعرف أن استقبال الارسال أصبح مسئوليته وحده .

– فى النقطة السابقة قد يحاول بعض المدربين أن يكون بجوار أو ملاصقًا للاعب المستقبل عند اعطاء التعليمات أو بغرض أن تكون الكرة المرسلة اتجاه ثم يبتعد فجأة – وهذا يحدث فى العادة فى مرحلة متقدمة من التدريب .



شكـل (٧)

تدريب رقم (٧/٥) ارسال - تمرير إلى نصف الملعب الخلفى - الضرب

Serve, Back Court pass and Spike

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- يتمـثل الغـرض فى تدريب اللاعـبين علـى الخـروج خـارجًـا مع التركيز على الألعاب التخصصية وكذا التركيبات ***Combinations*** .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

- عـدد لاعـبين يتمـثل فى (٤) أربع لاعـبين أو اكـثـر ، قـد يصل إلى (١٤) أربع عشـر لاعبًا ، وإن كان هـذا يعتمد على وجهة نظر المدرب فى انه يريد إمـا فـريق هـجـوم مـتـباين أو فـريـق مـدافع ***Offensive team*** ***verus or defense*** ، فى التـركـيـز على الضـرب من خـارج الملعب ***To isolate a trouble spot is in side out attack*** بصورة كامنة ***sufficient*** .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

يلاحـظ وجـود (٢) كـرتان إلى (٤) كـرات تكون متتالية بصورة كامنة *Sufficient* .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد لاعبان داخل منطقة الارسال (الملغاه) أو خلف خط النهاية (الارسال) ، يترك للاعبان تحديد مكان الارسال وذلك فى أحد نصفى الملعب ، وفى الناحية الأخرى يتواجد المعد "S" قرب الشبكة ، ومهاجماً أحدهما فى مركز (٤) ، والآخر على امتداد المنطقة الهجومية، بينما يقف اللاعبان الآخران فى موقف دفاعى فى المنطقة الدفاعية فى نفس نصفى الملعب .

- يقوم المرسل بتوزيع الكرة إلى أحد لاعبى المنطقة الخلفية (الممررين) ، فى نفس الوقت يعمل المعد ***setter*** "S" على توزيع الكرة فور وصولها إليه من المستقبل إلى الضارب السريع ***quick hitter*** ، الذى يبدأ من الناحية اليسرى الأمامية [مركز (٤)] .

- أى لعبة أو تركيبة من الممكن أن تنفذ على هذا النوع من هذا التدريب .

- من الممكن عمل حائط صد فى الناحية الأخرى أثناء الضرب للمساعدة .

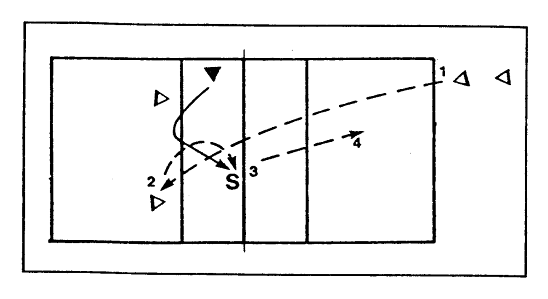
- يراعى ترتيب وتسلسل خط سير الكرة واللاعب لما جاء بالشكل(٧) .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجح وكذا عدد التمريرات الناجحة بدقة إلى المعد .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- أن يكون الارسال قوى ومفاجئ وفى اتجاهات مختلفة تجبر لاعبى المنطقة الخلفية على التحرك ، بذلك نستطيع أن نوجد أو نخلق موقف مشابهه لحالة اللعب أو المباراة .



شكل (٨)

تدريب رقم (٨/٥) التمرير من المنطقة الأمامية للملعب والضرب

Front court pass and spike

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- التدريب على الهجوم الخارجي البعيد *Aside out attack off* من ارسال قصير .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٢) لاعبان إلى (٦) ست لاعبين يمكنهم أن يتدربوا على طريقة الضرب من خلال اقترابهم بعيداً من خارج الملعب الامتداد الوهمى لمنطقة الارسال .

- الاحتياجات : *Equipments*

٥ – ١٠ كرات معتمدة

وصف التدريب : *Description*

– يقف اللاعبين مرسلين ومستقبلين كما فى التدريب السابق (٧/١) ، مع ملاحظة تواجد اللاعب الضارب داخل منطقة الهجوم فى الناحية اليسرى من الملعب [مركز (٤)] .

– يتم أداء الارسال فى صورة كرات متتالية كما جاء أيضًا فى التدريب السابق .

– يتم الضرب من خلال دخول المهاجم السريع ***quick attacker*** للقيام بالضرب من حوار اللاعب المعد "C" أنظر الشكل (٨) .

– يراعى الترتيب أو التسلسل الخاص بخط سير الكرة أو اللاعب كما جاء بالشكل رقم (٨) .

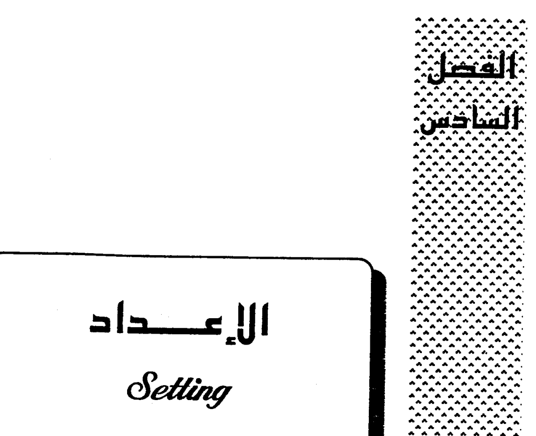
– التسجيل يتم حينما يفشل الارسال أو ارتكاب خطأ دفاعى .

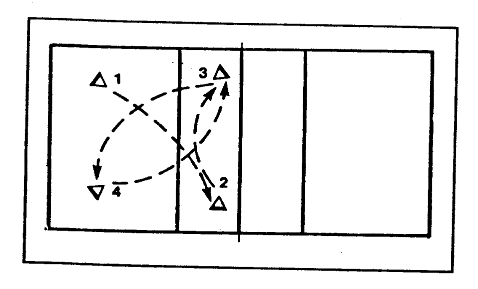
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب أن يهتم بتوجيه النظر إلى ضرورة الآتى :

– أن يركز اللاعبين المستقبلين (الممررين) للكرة المرسلة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معًا ***Forearm pass*** أن تكون بالتناوب بينهما أثناء تمريرها بمعنى عدم التركيز على لاعب وترك الآخر .

– ألا يبدأون فى التحرك لأداء واجبهم الدفاعى إلا بعد أن تترك الكرة أيديهم من خلال الـ ***Forearm pass*** .


الفصل
السادس
الإعـــداد
Setting



شكـل (٩)

تدريب رقم (١/٦) تدريب الأركان الأربعة
Four - Corners Drill

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- هو التدريب على اعداد الكرات العالية لاتجاه مراكز الضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٤) أربع إلى (٦) ست لاعبين

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

كرة واحدة لكل أربع لاعبين على كلا الجانبين

وصف التدريب : *Description*

- يقف الأربع لاعبين فى أحد نصفى الملعب بحيث يكون .

- هناك لاعبـان داخل المنطقة الأمـامـيـة (الهـجـومـيـة) ، لاعبـان فى المنطقة الخلفية (الدفاعية) أنظر الشكل (٩) .

- يقـوم اللاعـبون فى نصـف المـلـعب الخلفى باعـداد كرات عـالـيـة إلى المنطقة الأمامية (الهجومية) اتجاه المراكز (٤) ، (٢) .

– حينئذ على اللاعب الموجود داخل المنطقة الهجومية الأمامية فى مركز (٢) ، القيام بعمل اعداد طويل وعالى ***Long and High Set*** بطول الشبكة اتجاه اللاعب مركز (٤) الذى على الأخيران يعيدها إلى اللاعب المتواجد فى المنطقة الخلفية ، وذلك قبل أن تصل كرة أخرى مرة ثانية من المنطقة الخلفية الأمامية .

– فى نفس اللحظة على اللاعب الآخر المتواجد فى الناحية الخلفية (الدفاعية) أن يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب المتواجد فى مركز (٤) الذى يكون فى التو قد أنهى تمريرة أولى إلى الملعب الخلفى ، ويصبح عليه أن يقوم بعمل اعداد طويل وعالى بطول الشبكة اتجاه اللاعب مركز (٢) ، الذى على الأخيران يعيدها إلى اللاعب المتواجد فى المنطقة الخلفية .

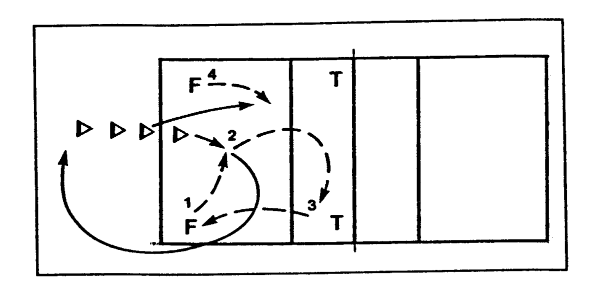
– هنا يمكن أن يزيد المدرب من درجة الصعوبة ، وذلك بجعل الكرة الممررة إلى المنطقة الخلفية تجبر اللاعبين المتواجدين فى مركزى (١) ، (٥) على القيام بعمل بحركة الدفاع العميق الغاطس ***dive defense*** أو دحرجة جانبية ***side roll*** أو حركة الانبطاح الدفاعى ***sprwal*** وذلك مثل اعادتها للضرب داخل المنطقة الأمامية .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تطبيق هذا التدريب :

– ضرورة التركيز على أن تأخذ شكل اليدين استدارة مسطح الكرة أو جعل الإعداد يتم بهيئة أو شكل أكثر ببساطة ***put more simply shape*** .

– ملاحظة حركة إنثناء وامتداد الرجلين بمجرد ما تكون الكرة مرتفعة (عالية) أو عندما تكون الكرة مهيئة للاعداد لمسافة طويلة *Long Distance Set* .



شكـل (١٠)

تدريب رقم (٦/٢) الإعداد مـن منطقة (٦) كرتان

Setting from area (6) Two balls

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of Drill*

- هو إتقان لاعب المنطقة الخلفية المتواجد فى منتصفها ، مركز (٦) على دقة اعداد الكرات العالية *High Balls Set* إلى ركنى الشبكة مركز (٢) ، (٤) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

(٨) لاعبين

- الاحتياجات : *Equipments*

كرتان - مناضد أو مقاعد - أطواق - مراتب (كأهداف)

وصف التدريب : *Description*

- لاعبان يمثلان أهداف "T" يقفان فى داخل المنطقة الهجومية الأمامية وعلى جانبى الشبكة فى مراكز (٢) ، (٤) .

- لاعبان يمثلان *Feaders* (الذين يقومون بتغذية اللاعبين بالكرات) يقفان فى المنطقة الخلفية للملعب وبقرب الحد النهائى للملعب

(أى أقرب لمراكز (١) ، (٥) الدفاعية من خط النهاية) .

– أربع لاعـبين يكونوا قـطار بحـيث يكون أول لاعب فى الـقطار فى مركز (٦) والثلاثة الآخرون خلفه .

– على هؤلاء اللاعبين المشكلين لقطـار سرعة الاستجـابة من خلال التـحـرك بسـرعـة اتجـاه الكرات الـتى يقـوم اللاعب *Feeder* بتـوزيعهـا عليهم .

– على اللاعبون المتـحركون من القطار أن ينادوا بكلمات (صـغير أو ومينى *Mine*) .

– ويقــوم الـلاعب أول القـطار أن يوزع الـكرة اعــداد طويـل عــالى *High long pass set* اتجاه أحد اللاعبون الذين يمثلون هدف "T" .

– وعلى اللاعب الذى قام بالاعداد العودة إلى نهاية القطار خلفاً .

– فى نفس الـلحظة يتـقـدم اللاعب التـالى فى القطار لـلقيـام بنفس العمل ، مـع مـلاحظة أنه بمجـرد دخـول الكرة تجاه اللاعـب الهـدف "T" عليـه أن يقـوم باعـدادها بسـرعـة من خـلال كرة منـخفـضـة *Low Set* اتجاه اللاعب *Feeder* فى الناحية العكسية .

– يلاحظ أن العبء الأكبر عند تطبيق هذا التدريب يقع على اللاعب *Feeder* وذلك من خلال الكرة الأولى *Frist Ball* حتى يستطيعوا أن يقوموا باعدداها عالياً *Over head pass* .

– بعد اتمام التـدريب من خلال هذا النوع من الاعـداد يمكن أن تزيد درجة الصعوبة من خلال زيادة مدى الاعداد – أو الاعداد مع الضـرب .

– من المـكن فى مـرحلة مـتـقـدمـة أن يكون هناك حـركـة غطس *Dive* أو دحرجة جانبية *Side Roll* قبل القيام باعداد ورفع الكرات عن المنطقة مركز (٦) .

– يراعى التـرتيب والتـسلسل فى خـط سـيـر الـلاعب والكرة كـمـا موضح بالشكل (١٠) .

– عليه فى بداية التدريب أن يكون هناك مقعد أو طوق أو منضدة مكان اللاعب الهدف لضمان دقة الاعداد من المنطقة الخلفية .

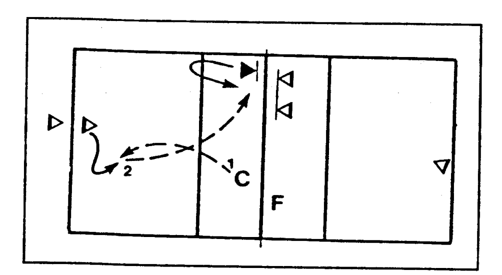
– ثم فى مرحلة متقدمة يستعان باللاعب المعد فى المنطقة الأمامية بدلاً من الأهداف .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تطبيق هذا التدريب :

– ضرورة التعامل مع الكرة بسرعة قدر المستطاع .

– القيام بالاعداد من وضع أو مكان ثابت *Stationary position* أو من أى مكان وصلت إليه على قدر استطاعتك *whenever you Can* .



شكل (١١)

تدريب رقم (٣/٦) الضرب والاعداد من المنطقة (٦)

Spike Aset From area (6)

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– للتركيز على تنمية الارتفاع بمستوى الاعداد من المنطقة أو

المركز (٦) ، وذلك من خلال استخدام المواقف المشابهة لمواقف المباراة .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

من (٧) سبع إلى (١٢) اثنى عشر لاعب

- **الاحتياجات : *Equipments***

٦ إلى ١٢ كرة طائرة معتمدة اتجاه الهدف

وصف التدريب : *Description*

- يقف (٤) أربع لاعبين فى أحد نصفى الملعب على النحو التالى ، (٢) لاعبان داخل منطقة الهجوم وأمام الشبكة للقيام بعمل حائط صد زوجى من مركز (٢) ، لاعب *feeder* فى مركز (٤) ، اللاعب الرابع داخل المنطقة الدفاعية الخلفية قرب خط النهاية ، شكل (١١) .

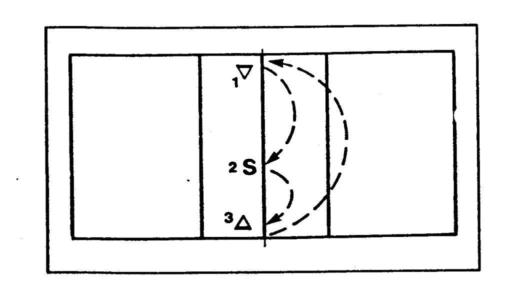
- فى نصف الملعب الآخر يقف المدرب "C" قرب المركز (٢) ، يتواجد لاعب مهاجم فى مركز (٤) ، لاعب بعد فى المنطقة الخلفية بين مركزى (١) ، (٥) وخلف مركز (٦) ، بالاضافة إلى لاعب آخر خلف خط الارسال مستعداً للقيام بدور المعد .

- يعتمد هذا التدريب على أمر المدرب فى اعطاء تعليماته للاعب المهاجم من مركز (٤) للقيام بالصد ، ثم فجأة عليه أن يتقهقر بسرعة للخلف إلى خط الهجوم للقيام بأخذ خطوات الاقتراب .

- فى نفس اللحظة يقوم المدرب بقذف الكرة داخل المنطقة الدفاعية الخلفية اتجاه منطقة مركز (٦) للاعب المتواجد خلفه بين مركز (١) ، (٥) على الأخير القيام بالاعداد للاعب المهاجم من مركز (٤) الذى يكون أنهى خطوات اقترابه وفى مرحلة الوثب والضرب .

- فى حالة إذا ما كانت الكرة معدة وعالية بطريقة كافية فإن اللاعب سوف يرى لاعب الصد بوضوح فى منتصف الملعب الآخر وبالتالى يمتلك الأولية والأفضلية *Opportunity* لضرب الكرة تجاه الأرض .

- لاحظ الضرب على اللاعبان المقابلان للضارب القيام بحائط صد .



شكل (١٢)

تدريب رقم (٦/٤) ثلاث اشخاص

للإعداد من الخلف *Three persons Back Set*

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- لتدريب اللاعبين على الاعداد خلفاً فوق الرأس بنظام *(30 foot set's)* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى ثلاث لاعبين

- الاحتياجات : *Equipments*

كرة واحدة طائرة معتمدة

وصف التدريب : *Description*

- يقف اللاعب المعد "S" قرب الشبكة فى مركز (٣) بين مركزى (٢) ، (٤) داخل منطقة الهجوم .

- على اللاعب المعد "S" رقم (٢) القيام بأداء مهارة الاعداد خلفاً فوق الرأس *Over Head Back Set* اتجاه اللاعب فى مركز (٢) رقم (٣) ، (٤) على الأخير المتواجد فى هذا المركز أن يمررها عالية

فى الناحية الأخرى من الشبكة اتجاه اللاعب رقم (١) المتواجد فى مركز (٤) – ويكرر هذا التدريب شكل (١٢) .

– يلاحظ أن يكون هناك تغيير متتالى بين مراكز اللاعبين ، بمعنى يتناوب اللاعبين احتلال مركز المعد "S" .

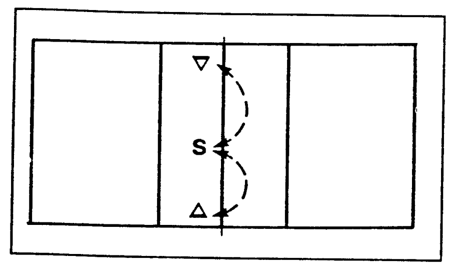
– كما يجب مراعاة أن يتم التطبيق لمهارة الاعداد على كلا الاتجاهين من مراكز (٢) ، (٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ضرورة اتباع التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضـــرورة تقـــوس الظهـــر علـى أن تكون الـرأس بين الـذراعين الممدودتين تجاه الهدف .

– يتسلم اللاعب الذى خلف المعد تلك التمريرة المعد اعداد خلفًا فوق الرأس دون انتقـاد أو تعليق *Comments* حيث تعتمد تلك الكرة أساسًا على مكان اللاعب المعد الذى سوف يكمل الكرة بجهد أو باجتهاد أكثر *to strive* بالنسبة للمس .



شكـل (١٣)

تدريب رقم (٦/٥) الاعداد الطويل والقصير من أعلى وللخلف

Long and Short Back Set

- **الغرض من التدريب : *Purpose of Drill***

– لتنمية وتحسين الاعداد من أعلى وللخلف من التكرارات العديدة له (الاعداد) فى أقصر زمن ممكن .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

(٣) ثلاث لاعبين (اثنان مهاجمين – معد)

- **الاحتياجات : *Equipments***

عدد كرة واحدة طائرة معتمدة

وصف التدريب : *Description*

– ثلاث لاعبين معد *Setter* ، اثنان مهاجمان *Two Attacker* فى أحد نصفى الملعب ، وداخل منطقة الهجوم بحيث المعد فى مركز (٣) والمهاجمان فى مركزى (٢) ، (٤) وقرب خط الجانب .

– اللاعب المهاجم الخارجى عليه أن يمرر كل كرة إلى المعد الذى عليه أن يوزع الكرة باعادتها مطبقًا لمهارة الاعداد خلفًا *Over Head*

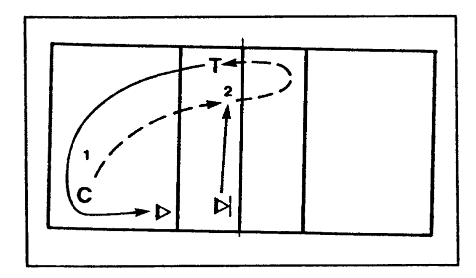
Back Set فى كل مرة تصل الكرة إليه . أنظر شكل (١٣) .

– استمر فى العمل حتى يصبح اللاعب المعد تصاب بدوران (أو دوخة) *Dizzy* .

– يراعى تسلسل العمل الخاص بخط سير اللاعب ، وكذا خط سير الكرة كما جاء فى شكل (١٣) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– على المدرب أن يراعى ضرورة احتفاظ اللاعب المعد بوضع المرفقين لجهة داخل الجسم واليدان عالياً .



شكل (١٤)

تدريب رقم (٦/٦) على التغطية خلف حائط صد أعمق ثم تمرير *Mock Block and set*

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– إتقان اللاعبين للتغطية السريعة من حائط الصد إلى الاعداد .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من ثلاثة (٣) إلى (٦) ست لاعبين

- الاحتياجات : *Equipments*

(١) عدد كرة طائرة واحدة معتمد ، نصف ملعب

وصف التدريب : *Description*

- المدرب "C" فى الجهة اليمنى الخلفية من المنطقة الدفاعية (مركز ١) .

- يتواجد لاعب للقيام بحركة حائط الصد *Mock Block* فى مركز (٢) وأمام الشبكة ، اللاعب الهدف "T" فى مركز (٤) ، من الجانب الآخر للشبكة .

- يصيح المدرب بكلمة (بلوك) (بمعنى أمر للقيام بحائط الصد) ، وعلى اللاعب المتواجد فى مركز (٢) أن يثبت للقيام بالصد .

- ثم يهبط على القدم الخارجية ، ثم يرتكز اتجاه المدرب ، حيث يستطيع أن يرى تمريرة المدرب .

- فى نفس اللحظة على المدرب أن يقوم بتمريرة الكرة تجاه اللاعب ، الذى على الأخير (اللاعب أن يتحرك تجاه الكرة ، للقيام باعدادها إلى المنطقة أو مركز (٤) ثم يتابع بعد ذلك اعداده إلى أن يصل إلى اللاعب الهدف "T" .

- راعى الترتيب والتسلسل بخط سير الكرة واللاعب كما جاء فى شكل (١٤) .

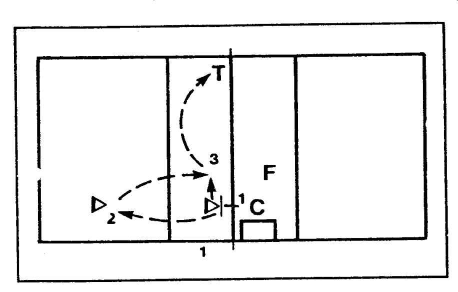
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- عليه أن يتحرك فى أى مكان بالملعب (أى لا يقف فى مكانه ثابت).

- عند قذفه الكرة عليه أن يقذفها عاليًا فى اتجاهات مختلفة وبأشكال أخرى حتى يستطيع اللاعب القائم بالاعداد (والذى أنهى عملية حائط الصد) أن يقوم بعمل غطس *dive* ، انبطاح *sprawl* ، أو دحرجة جانبية *Side Roll* ، ثم يقوم بتوزيع الاعداد .

– فى العادة على المدرب أن يقف قرب الخط الجانبى وداخل منطقة أو المركز (١) فى بداية التدريب حتى يستطيع اللاعب المعد أن يتدرب على الارتكاز على القدم الخارجية ، كذلك يستطيع بالتالى أن ينظر للكرة .



شكل (١٥)

تدريب رقم (٧/٦) الإعداد والصد *Block and Set*

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– إتقان وتثبت مهارة حائط الصد مع التركيز طريقة خروج الكرة من الحائط ، والمحافظة على العينين مفتوحتين .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

(٦) ست لاعبين ، يمكن تقسيمهم على النحو التالى ، مغذى *Feeder* لاعب دفاع عميق *digger* ، لاعبان للقيام بالصد *(2) Blockers* ، معد *Setter* لاعب يمثل هدف *Target* ، هذا بالاضافة إلى وجود مدرب .

– الاحتياجات : *Equipments*

منضدة – مقاعد – مراتب – كرات (٥–١٠) كرات طائرة معتمدة .

وصف التدريب : *Description*

– يتواجد المدرب "C" فى أحد نصفى الملعب داخل المنطقة الهجومية الأمامية ، على منضدة فى مركز رقم (٤) وبجواره اللاعب المغذى له بالكرات *Feeder* ، أنظر شكل (١٥) .

– على الناحية الأخرى ، نصف الملعب الآخر يتواجد لاعب للقيام بحائط الصد من المركز المقابل للمدرب [مركز (٢)] وفى مركز (٤) يتواجد اللاعب الهدف "T" ، يبقى اللاعب المدافع فى العمق *The digger* ، فيكون مكانه خلف خط الهجوم وفى المنطقة الدفاعية أمام مركز (١) ، أنظر شكل (١٥) .

– ينادى المدرب بكلمة (بلوك) أى الأمر لتنفيذ حائط لحائط الصد للقيام بعمل حائط صد ، فى نفس اللحظة على اللاعب المتواجد فى مركز (٢) محاولة القيام بالصد اتجاه الكرة المضروبة من قبل المدرب ، وفى عادة تكون هذه الكرة عالية فوق حائط الصد *High Pass Over Block* متجهة إلى عمق المنطقة (١) .

– على اللاعب القائم بالصد سرعة النزول من مهمة الصد على الأرض ومحاولة اعداد الكرة القادمة من العمق بواسطة اللاعب *digger*، إلى اللاعب الهدف "T" الموجود فى مركز (٤) ، شكل (١٥) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة الآتى عند تنفيذ هذا التدريب :

– لو كان بدايتك بالنسبة للمعد هو القيام بالصد ، يجب عليك أن تعمل على توجيه الرسغ والأصابع خلفًا (حائط الصد الدفاعى) أو المسمى بحائط الصد الخفيف *soft block* ، وذلك حتى تمنع الالتواء أو الكسور بالأصابع فى حالة الكرات القوية .

– أيضًا يجب أن تتصاعد *speed up* سرعة حائط الصد الخفيف *S.B* ، حتى ينعكس أغلب الضرب اتجاه عميق المنطقة أو مركز (١) .

– من الممكن أن يوضع مرتبة أو مقعد بدلاً من اللاعب الهدف .

– أيضًا من الممكن تغيير أماكن الضرب والصد على الناحية الأخرى من الشبكة حيث يعتبر الضرب للمدرب من مركز (٢) والصد

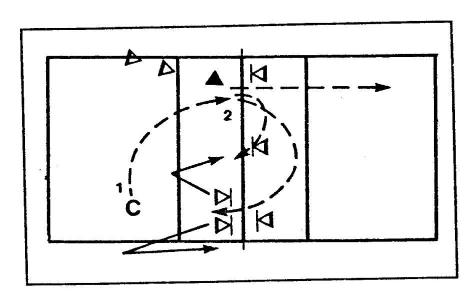
من مركز (١) ، واللاعب الدافع فى العمق أمام مركز أو المنطقة (٥) .

- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير اللاعب ، وكذا خط سير الكرة شكل (١٥) .

التنوع : *Variation*

تستطيع أن تتنوع فى تنفيذ هذا التدريب وذلك من خلال :

استطاعة اللاعب الضارب أن يبدل أو يغير من مكانه بالنسبة للاعب الهدف ، ويكون متقدم *Up to* بالنسبة (٦) للست لاعبين الدافعين ليمكن من مساعدتهم .



شكل (١٦)

تدريب رقم (٦/٨) الضرب أو اعداد الوثب

Spike or Jump Set

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- يتمثل الغرض الأساسى فى المساعد على تعدد *diversity* أو اختلاف الخاص بالهجوم *Of Offensive* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٧) سبع لاعبين إلى (١٢) اثنى عشر لاعبا ، بالاضافة إلى مدرب (٢) .

- الاحتياجات : *Equipments*

(١٠) - (٢٠) كـرة - صندوق كـرات - أو لاعب *Feeder* .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد ثلاث لاعبين داخل مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) أمام الشبكة في أحد نصفي الملعب للقيام بعمل حائط صد ، كل في مركزه .

- في نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبا الصد المقابلين في مركز (٢) ليكونا حائط صد زوجي *Double Block* ، وفي نهاية الشبكة في مركز (٤) يتواجد اللاعب مهاجم ، في المنطقة الدفاعية خلفاً يتواجد المدرب (٢) على امتداد مركز (١) ، شكل (١٦) .

- يقوم المدرب بالنداء بكلمة (بلوك) *Block* أي اعطاء الأمر لتنفيذ حائط الصد .

- على الفور ينفذ لاعبا الصد المتواجدان في مركز (٢) أمامه عملية القيام بحائط صد مقلد (غير حقيقي) *mock block* .

- فور النزول من حائط الصد المقلد *mock block* على كلا اللاعبان أن يتقهقرا أحدهما الغريب من خط الجانب إلى الخارج ، والآخر يتقهقر على خط الـ ٣م شكل (١٦) بعيداً عن الشبكة ، أو لتهيئة انفسهم لأخذ خطوات الاقتراب .

- في نفس اللحظة يقوم المدرب باعداد أو رمي الكرة إلى منطقة أو مركز (٤) .

- اللاعب الضارب له حرية الاختيار *Option* بين الضرب *Spike* أو اعداد الكرة *Setting* لأحد لاعبي المنطقة الأمامية (الهجومية) المتقهقرين ، وذلك يعتمد على سرعة رد فعل اللاعب الذي أنهى القيد وتقهقر .

- على لاعبي الصد في نصف الملعب الآخر القيام بالصد للكرة المضروبة بشدة .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (١٧) .

– يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم داخل أحد نصفي الملعب ثم على لاعبي النصف الآخر .

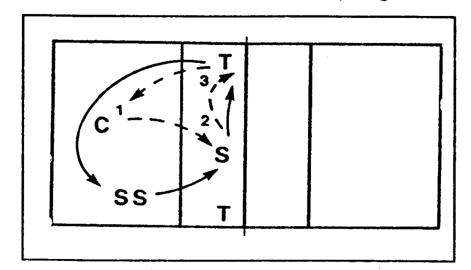
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– على لاعب الضارب في مركز (٤) أن يضرب الكرة فقط عندما يكون أمامه لاعب صد فردي ***Single block*** في الاتجاه المضاد .

– وعلى لاعبي الصد ألا يقوما بعمل حائط صد زوجي أو ثلاثي إنما يكون الصد كل من مركزه .

– في مرحلة متقدمة يزيد عدد اللاعبين إلى اثنى عشر لاعباً خاص عند تغيير الدفاع العام أو الكامل ***Fall defence*** .



شكل (١٧)

تدريب رقم (٦/٩) تناوب الإعداد من أعلى وللأمام ثم للخلف

Alternate Forward and Back Set

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– للتدريب على الاعداد بالاتساع ***Setting wide*** إلى المناطق أو المراكز (٢) ، (٤) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

عدد (٥) خمس لاعبين معدين ، مدرب (٢) ، لاعبان كهدفان "T" .

- الاحتياجات : *Equipments*

يستعاض بلاعب الهدف بمقاعد أو مناضد ، أو مراتب، ١٠ - ١٥ كرة

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد اللاعب المعد قرب الشبكة فى مركز (٣) داخل المنطقة الهجومية ، اللاعبان الممثلان كهدف "T" فى مركزى (٢) ،(٤) ، اللاعبان المعدان "SS" على امتداد المركز أو المنطقة (١) ، فى حين يتواجد المدرب "C" فى مركز أو منطقة (٦) .

- يقوم المدرب "C" برمى أو تمرير الكرة إلى اللاعب المعد "S" المتواجد على الشبكة أو رميها إلى داخل منطقة الهجوم المحتمل عدم تواجد اللاعب المعد فيها .

- فى نفس اللحظة على اللاعب المعد "S" المتقدم لقطار المعدين فى امتداد المنطقة (١) أن يتحرك بسرعة للأمام تجاه الشبكة من المنطقة الخلفية الدفاعية ، شكل (١٧) .

- على اللاعب المعد القيام باعداد الكرة مرة اعداد من أعلى للأمام *Over head set* (أو *Forward set*) ومرة اعداد خلفاً *Back set* ، على أن يكون ذلك بالتناوب .

- أثناء قيام اللاعبين المعدين بالاعداد عليهم أن يتابعوا اعداده ، الذى يجب أن يكون هذا الاعداد قرب الخطوط الجانبية واتجاه اللاعب"T".

- أثناء ذلك على الأخير (اللاعب "T") الممثل للهدف استلام الكرة المعدة واعادتها أو تمريرها إلى المدرب ويعود سريعاً خلف قطار المعدين ليغير من وظيفته من هذه "T" إلى معد "S".

– بينما على اللاعب المعد "S" بعد متابعته للاعداد أن يقف مكان "T" ليصبح هذا الممثل للهدف ، شكل (١٧) .

– هكذا يستمر العمل حتى لو كان شكل الاعداد للخلف .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١٧) .

– يتضح أن العمل يتم بالتناوب بين اللاعبين الممثلين للهدف "T" وكذا اللاعبين المعدين "SS" .

– يجب أن يتم التحرك بأقصى سرعة عند القيام بالاعداد وكذا عند متابعته .

– من الممكن أن يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد الصحيحة بالنسبة للعدد الكلى الذى يعترضه المدرب .

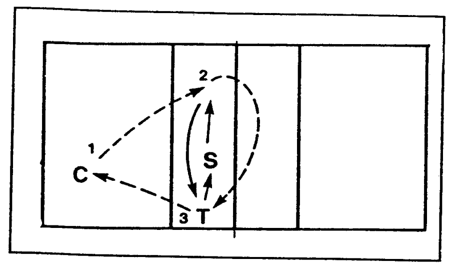
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

– على المدرب أن يبدأ فى أول التدريب باعطاء تمريرات سهلة ***easy passes*** ثم يلى ذلك التدرج فى شكل التدريب كما فى موقف المباراة .

– كما يجب أن يلاحظ أن التحركات التى تتم يجب أن تكون بصورة جيدة خاصة إذا كان هناك لاعبان معدان .

– وفى حالة وجود (٣) ثلاث لاعبين معدين ، يجب على لاعب الهدف الاتفاق ألا يقوموا بالتدريب أو الاشتراك فى هذا التدريب (يعنى مجرد الوقوف لاستلام الكرات) إلى أن تنتهى الفترة الممنوحة لهم ، ويتناوبوا العمل مع المعدين .



شكل (١٨)

تدريب رقم (٦/١٠) الجرى للأمام ... الإعداد خلفاً *Run Forward, Set Back*

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- يتمثل الغرض من هذا التدريب فى تعليم واتقان المعد على كيفية اضطراب (أو يحير) حائط الصد الأوسط من خلال توزيع اعداد صعب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يتراوح العدد المستخدم فى هذا التدريب من لاعبان (٢) إلى (٦) ست لاعبين ، بالاضافة إلى وجود مدرب "C" ، بالاضافة إلى لاعب ممثل لهدف "T" .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات ، (٥ - ١٠) كرات طائرة - نصف ملعب .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد اللاعب المعد فى أحد نصفى الملعب داخل منطقة الهجوم قرب مركزى "S" ، بينما يتواجد خلفه "T" ، المدرب يتواجد فى المنطقة الدفاعية من نفس الملعب على امتداد منطقة أو مركز (١) .

- يبدأ المعد "S" فى اعداد الكرة فى مركز (٢) على الشبكة ، وذلك

بعد الجرى للأمام ثم الاعداد خلفاً ، نتيجة استجابة لكرة ممررة من المدرب ، شكل (١٨) .

– يكون اتجاه الكرة (المرمية) الممررة من المدرب فى داخل مركز أو المنطقة (٤) حتى يستطيع المعد *Setter* أن يلمس الكرة من خطوات الجرى ويعدها خلفاً فوق الرأس إلى المنطقة (٢) .

– يمكن بعد فترة أن نغير اتجاه التدريب إلى الجانب الآخر من الشبكة وذلك بجعل الكرة الممررة إلى المدرب اتجاه مركز (٢) بدلاً من (٤) ، وجرى المعد والاعداد إلى مركز (٤) خلفاً فوق الراس *Back Set*.

– يجب على المعد فى كل مرة أن يدور ويتابع الاعداد ويصبح اللاعب الممثل للهدف بدلاً من الأخير الذى عليه أن يسلم أو يرجع للكرات إلى المعدون (٢) .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (١٨) .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم .

– فى مرحلة متقدمة يمكن الاستعاضة عن مكان الهدف بمقعد أو مرتبة يتجه إليه الاعداد خلفاً فى مركزى (٢) ، (٤) .

– كما يمكن فى مرحلة لاحقة متقدمة أن يتواجد ضاربان فى مركز (٢) ، (٤) للقيام بالضرب حسب نوع الاعداد لكل منهما .

– يمكن أن يحتسب للاعب المعد عدد مرات الاعداد خلف الناجحة .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

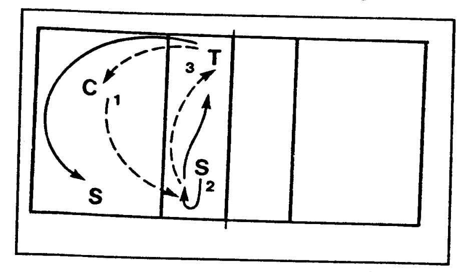
– على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضرورة الاهتمام بعمل تقوس فى الظهر والمنطقة العنقية بالنسبة للاعب القائم بالصد .

– تقوم اليدين بحركة متابعة عند القيام بعمل الاعداد من أعلى وللأمام .

– النظر تجاه الهدف للأعلى وللأمام فى حالة الاعداد للأمام ، لأقصى منطقة للخلف بسقوط الراس خلف فى حالة الاعداد للخلف .

– يراعى عدم الخلط بين واجبات المعد وهو قائم بالاعداد وبين واجبه حينما يصبح هدف *Target* .



شكل (١٩)

تدريب رقم (١١/٦) الجرى خلف الاعداد للأمام

Run Backward, Set Forward

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– هو تعليم واتقان المعد على اضطراب (أو يحير) حائط الصد الأوسط عن طريق توزيع الاعدادات بصورة صعبة .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه من (٢) اثنان إلى (٦) ست لاعبين مع تواجد مدرب (٢) ، لاعب ممثل لدور الهدف "T" .

– الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات (٥ – ١٠) كرات – نصف ملعب – مقاعد أو أطواق يستعاض بها بدل الهدف .

وصف التدريب : *Description*

– يقوم المدرب "C" المتواجد فى المنطقة الدفاعية فى أحد نصفى الملعب وعلى امتداد مركز (٦) ، بتمرير الكرة أو رميها إلى جهة اليمين قرب خط الجانب وعند مركز (٢) .

– على اللاعب المعد "S" الذى يتواجد بين مركزى (٢) ، (٣) قرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم أن يتحرك بالجرى خلف *Runs Back ward* (الرجوع بظهره) .

– عندما يكون المعد "S" تحت الكرة عليه أن يعد الكرة إلى داخل منطقة أو مركز (٤) مستخدماً فى ذلك الاعداد من أعلى وللأمام فوق الرأس *Over head* ، شكل (١٩) .

– على اللاعب المعد "S" الجرى لمتابعة الاعداد ويصبح فى هذه الحالة هدفاً *Target* للعبة التالية من اللاعب الذى وراءه ثم .

– عند قيام اللاعب الذى يليه بنفس العمل وأثناء جريه ، على اللاعب الهدف الذى كان (فيما سبق معد) أن يدور بالجرى من خلف المدرب ليأخذ مكانه فى قطار أو صف المعدين .

– واضح من هذا التدريب وجود التناوب فى العمل بين اللاعبين المعدين ، ولاعبى دور الأهداف *Targets* .

– وفى مرحلة متقدمة من الممكن أن تغير اتجاه رمى الكرة إلى مركز (٤) بدلاً (٢) .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير اللاعب وخط سير الكرة كما جاء فى الشكل رقم (١٩) .

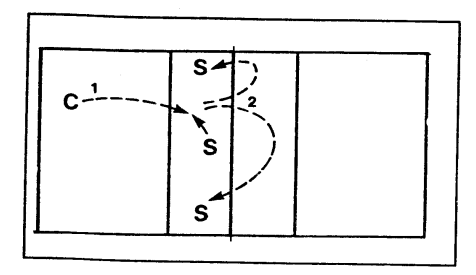
– من الممكن احتساب عدد مرات الاعداد الناجحة والفاشلة لكل لاعب بالنسبة للعدد الكلى الذى يحدده المدرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

–ضرورة أن يكون جرى المعد بأقصى سرعة اتجاه الكرة قدر المستطاع.

- كذلك التوقف فجأة مع ثنى الرجلين ، والعمل على امتدادهما خلال القيام بالاعداد .
- يتحرك جسم اللاعب المعد تجاه الهدف مجرد أن ترتفع الكرة .



شكل (٢٠)

تدريب رقم (١٢/٦) الاعداد من تمريرة منخفضة *Set Low pass*

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- لتعليم وتحسين قدرة اللاعب المعد على القيام بالاعداد من تمريرات منخفضة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يتطلب ضرورة تواجد (٢) اثنان إلى (٦) ست لاعبين ، مدرب

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به من (٥ - ١٠) كرات طائرة ، نصف ملعب

وصف التدريب : *Description*

- يقوم المدرب المتواجد فى منتصف المنطقة الخلفية الدفاعية (خلف

مركز (٦) قليلاً) فى أحد نصفى برمى أو قذف الكرة قرب خط الـ ٣م، بهدف محاولة استخراج أقصى حد لقدرات اللاعب المعد .

– على اللاعب أن يتقدم بسرعة تجاه الكرة لمحاولة القيام بالاعداد من أعلى فوق الرأس ***Over head pass*** .

– هنا أيضًا على اللاعب المعد أن يقرر بسرعة إما أن يستعمل الاعداد الخفيف ***bump set*** ، أو الاعداد من أعلى وللأمام ، شكل (٢٠) .

– فى مرحلة متقدمة يمكن استخدام هذا التدريب ويتشدد فى استخدام الاعداد من أعلى وللأمام ***Over head pass*** ، من أعلى وللخلف ***Over head back set*** خاصة أثناء التدريب على التركيبات والتكوينات المتداخلة على الشبكة ***Combinations*** .

– على اللاعبين أن يتناوبوا العمل الخاص بشكل ونوع الاعداد من خلال تغيير مراكزهم .

– فى مرحلة متقدمة يجعل لاعبا الاعداد المتواجدان فى مركزى (٢) ، (٤) أن يقوما بالجرى والدوران من خارج الحدان الجانبيان وخلف المدرب ، على أن يحل محلهما معدان آخران .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير لاعب وكذا خط سير الكرة كما موضح ، بشكل رقم (٢٠) .

تعليمات للمدرب : ***Coach Instructions***

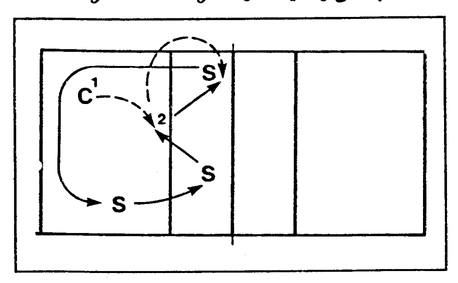
يجب على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

– يجب على المدرب ضرورة اعطاء التدريبات البدنية التى تزيد من قدرة اللاعب على امتداد جسمه لأقصى درجة (تدريبات المطاطية مثلاً) ، حتى يصبح فى استطاعته أن يتعامل مع الكرات العالية للقيام بالاعداد من أعلى فوق الرأس خاصة فى بداية أو أو ل الموسم ***pre - season*** .

– وفى بداية الموسم على اللاعب أن يعرف أو يكون قد عرف الفرق بين الاعداد الخفيف ***bump set*** ، الاعداد خلفاً فوق الراس ***Over head***

Back Set ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدريب على مواقف شبيهة لما يحدث فى المباريات .

– على المدرب أن يصل فى نهـــاية الموسم بأن يكون كل لاعب متميزاً فى أنواع خاصة من الاعداد لدى مختلف خاصة الاعداد من أعلى وللأمام *Over head pass* ، كـذا الاعداد العـادى *Normal set* ، والعالى *high set* وكذا المنخفض *low set* ، وبالتالى يكون المدرب بذلك قد ساعد اللاعب على واقعية المعرفة *Realistically Knowledge* .



شكل (٢١)

تدريب رقم (١٣/٦) الاعداد من الانبطاح ومن الدفاع الغاطس العميق ومن الدحرجة

Set, and dive, Rollingar Sprawl

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– التدريب على اتقان وتثبيت مهارة الاعداد من تمريرات ضالة أو شاردة *erratic passes* .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يتطلب ذلك لعدد يتراوح ما بين (٣) ثلاث إلى (٦) ست لاعـــبين "S" بالاضافة إلى تواجد المدرب "C" .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

صندوق للكرات به من (١٠) إلى (١٥) خمس عشر كرة طائرة - نصف ملعب .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد معدان "S" داخل منطقة الهجوم وأمام الشبكة فى مركزى (٢) ، (٣) بأحد نصفى الملعب ، بينما يتواجد المدرب "C" فى المنطقة الخلفية الدفاعية داخل منطقة أو مركز (٥) .

- يقوم المدرب بقذف أو رمى الكرات لجهة الخارج ناحية المعد الذى يقف فى مدى رمى الكرات (خارج مكان وقوفه) ، حتى يجبره أن يقوم بتوزيع أنواع اعداد مختلفة خارج أماكن اتزانه *Variety of Balance Positions* .

- هذه النقطة السابقة تسبب للاعب أن ينزل على الأرض خلال أو بعد الاعداد .

- عادة للوصول إلى أماكن رمى الكرة ، يلجأ المدرب إلى القيام بمهارات الاعداد عند الانبطاح *Sprawl* أو الاعداد من الدحرجة *Roll set* أو الدفاع الغاطس العميق *dive* .

- وعلى المدرب أن ينوع فى طريقة رميه للكرة حتى يجبر اللاعب المعد على الخروج من اتزانه من خلال كرات ضالة أوشاردة *ereaticballs* .

- وعلى اللاعب المعد *Setter* أن يلجأ إلى استخدام مجموعة مهارات الدفاع السابقة لاستغلالها فى انقاذ تلك الكرات الضالة أو الشاردة .

- لا يسمح للاعب المعد باتقان نوع واحد ولكن عليه التدريب على مختلف الأنواع السابقة .

- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب شكل (٢١) .

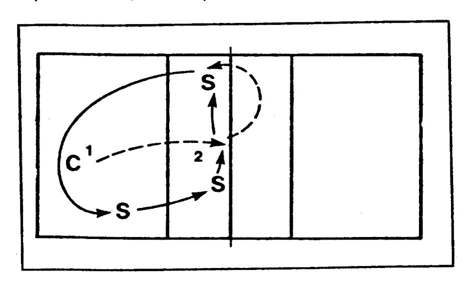
- من الممكن أن يحتسب للاعب عدد الكرات الشاردة الناجحة التى أعدها اللاعب بالنسبة للمجموع الكلى الذى يقترحه المدرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضرورة سقوط الكرة الممررة من قبل المدرب بعيداً عن الشبكة .

– وبمجرد سقوط التمريرة يجب أن يترك اللاعب المعد بسرعة مع ملاحظة أن يكون زيادة فى ارتفاع الاعداد ولجهة الخارج ، وحتى تستطيع أن تكون أخطاؤه على الهامش (قليلة على قدر الامكان) .



شكل (٢٢)

تدريب رقم (٦/١٤) الكرة تمر من فوق (أعلى) الشبكة *The Ball passed over the net*

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– تنمية وتثبيت القدرة على القيام بالاعداد فى جميع حالات التركيبات أو التكوينات المتداخلة على الشبكة باحتراف ، وذلك من التمريرات التى تكون فيها الكرة أعلى الشبكة .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب بأن ذلك يتطلب ضرورة تواجد من (٣) ثلاث إلى (٦) ست لاعبين مع تواجد المدرب

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

صندوق الكرات بـه من (١٠ - ١٥) كـــرة ، نصف ملعب

وصف التدريب : *Description*

- اللاعب المعد متواجد فى المنطقة الدفاعية خلف خط الثلاثة (متر) الهـجـوم كـالملاحظة أن تكون هـذه الكرة المقـذوفـة اقـرب مـا يكون لأعلى المسافة العليا للشبكة .

- على اللاعب المعـد أن يثب للقـيـام بعـمل اعـداد مع الوثب *Jump sets* إلى أماكن أو مواضـع خاصة صـممت أو شـكلت بواسطة المدرب .

- من الممكن أن تكون الكرة الثانية المقـذوفة بين مركز (٢) ، (٣) ، هنا على اللاعب المعـد أن يسـتـمـر فى الجـرى ويقـوم باعـدادهـا مع الوثب أيضـًا إلى مركـز (٤) مسـتـخـدمـًا الاعداد من أعلى ولـلأمام *Over head set* أو الاعداد من أعلى وللـخلف *over head back set* .

- فى هذا التـدريب من الممكن للضـــاربين ، ولاعـبى حـائـط الصـد ، ولـو تواجـدوا القيـام بالمساعـدة فى هذا التدريب (من خـلال الضـرب بـعد الاعداد ، والصـد من الناحية الأخـرى) ، أيضـاً من خلال الألعاب وتدريبات التكوينات من تمريرات تكون فيها الكرة أعلى الشبكة .

- على اللاعب المعد "S" فور وصوله إلى مركـز (٤) سرعة الجرى والدوران حول المدرب "C" ليعاود تكرار العمل .

- يراعى التـرتيب والتـسـلسل الخـاص بخط سـير العـمل وكـذا خط سير الكرة ، شكل (٢٢) .

- يحسب للاعب المعد عدد مـرات الاعداد السليمة من هـذه الكرات ، وتحتسب الكرة معدة باتقان إذا كان هـناك هـجوم .

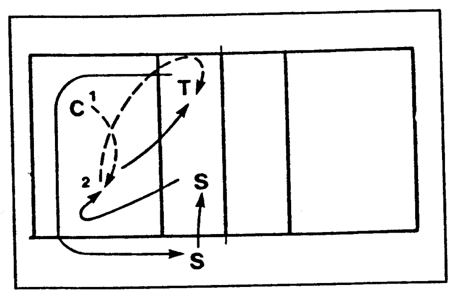
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- ضـرورة أن تكون الكرة المرمـيـة أو الممـررة أعـلى الحـافـة العليـا للشبكة .

- سرعة تحرك اللاعب المعد مع الارتقاء بالقدرة على الوثب لأعلى.

- يجب عـلى اللاعب الضـارب السـريع أن يكون وثبـه عـاليًا جـدًا وسـريع وقـرب الـتـمـريرة ، هذا يسـهل مـهـمـة المعد فـى اعطاء الاعـداد المناسب بيد واحدة ***One hand set*** .



شكـل (٢٣)

تدريب رقم (١٥/٦) اعداد تمريرات عميقة
Set Deep passes

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of Drill*

- العمل على تنمية دقة الاعـداد الهـجومى عندما يكون تمرير الكرة على بعد حوالى ١٠ أقدام او اكثر اى حوالى (٤ م) من الشبكة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنـفـيـذ هذا التـدريـب فـإن ذلك يتطلب من (١-٦) لاعبين ، يزاد العد فيما بعد إلى (٨) ثمانية إلى (١٠) عشر لاعبين .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق لكرات من (١٠-١٥) كرة ، نصف ملعب قانونى ، مراتب أو أهداف أو مقاعد (مناضد) للاستعانة بها بدلاً من الأهداف.

وصف التدريب : *Description*

– اللاعب المعد "S" فى مركز (٢) قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم ، اللاعب الممثل الهدف "T" فى مركز "S" على امتداد المعد ، المدرب "C" فى المنطقة (٥) داخل المنطقة الدفاعية الخلفية .

– يقوم المدرب بتمريرات الكرات للعمق داخل المنطقة الدفاعية (على يمينه أمامه – خلف خط الـ ٣م) .

– على المعد أن يجرى ليصل تحت الكرة ويقوم باعداد الكرة اتجاه اللاعب الهدف (يمكن للاعب المعد استعمال التمرير العميق *dig pass*).

– حينئذ على اللاعب الممثل للهدف "T" أن يستجيب بعد مسكه للكرة التى أعدها المعد ، بأن يجرى من خلف المدرب وخارج الحد الجانبى ليحل محل المعد ، أثناء جريه عليه أن يضع كرته فى صندوق الكرات بجانب المدرب ، شكل (٢٣) .

– على اللاعب المعد أن يجرى خلف كرته المعدة ليحل محل اللاعب الهدف ، وذلك مثل أن تذهب كرة "T" إلى المدرب . ويبدأ الاعداد مرة أخرى ... وهكذا .

– يراعى أن يكون تحرك المعد من المنطقة الهجومية إلى المنطقة الدفاعية لانقاذ كرات المدرب العميقة بأقصى سرعة ، كذلك يمرر تحت الكرة أن يقدم بالاعداد وبنفس السرعة اتجاه الهدف ، شكل (٢٣) .

– على اللاعب المعد احالة استعمال *dig pass* أن يقوم بأقصى سرعة أيضاً .

– أيضًا على اللاعب "T" أن يكون جريه ليحل محل المعد سريع جداً .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب شكل (٢٣) .

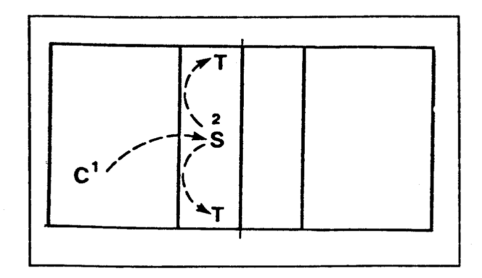
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– عندما يصبح اللاعب على مستوى عالٍ من الأداء ، ويجيد الاعداد من تمريرات العمق اتجاه الخارج "T" هنا .

– يبدأ فى اجراء التدريب على ألعاب التركيبات كما هو موضح فى الصور الفوتوغرافية .

– إذا استطاع المعد أن ينسجم مع الضارب السريع فى أو أثناء تمريرة سيئة فإن مواقف واحد على واحد ما يزال شيئاً بمعنى .



شكل (٢٤)

تدريب رقم (٦/١٦) أمر الاعداد (الاعداد بالأمر) *Command Set*

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– تنمية وإتقان الاعداد ، من خلال الارتفاع بكل كرة معدة أعلى الرأس ، حتى لا يستطيع لاعبى حائط الصد (فى نصف الملعب الآخر) أن يقرأوا الاعداد ، وبالتالى يقوموا أمام المهاجمين .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب فإننا نحتاج من لاعب واحد إلى (٦) ست لاعبين، ضاربين ، وكذا لاعبان حائط صد للمساعدة فى فترة لاحقة ، لاعبان للأهداف "T" .

- الاحتياجات : *Equipments*

احتياجات هذا التدريب تتمثل فى الاستعانة بكرة واحدة ، نصف ملعب ، مراتب أو مقاعد ، أطواق ، أهداف .

وصف التدريب : *Description*

- المدرب (٢) متواجد بالمنطقة الدفاعية على امتداد مركز (١) ، المعد "S" داخل منطقة الهجوم وفى مركز (٣) ، اللاعبان الممثلان كأهداف "T" فى مركزى (٢) ، (٤) قرب الشبكة .

- يقوم المدرب "C" برمى أو قذف الكرة إلى اللاعب المعد "S" ، الذى على الأخير أن يقوم باعدادها اتجاه اللاعب الممثل للهدف "T" ، مستخدمًا فى ذلك إما الاعداد أمامًا *Over head set* أو خلفًا *Back set*.

- مع ملاحظة أن يتم الاعداد بسرعة (خطف الاعداد) بمجرد لمس الكرة ، شكل (٢٥).

- يلاحظ فى هذا التدريب التركيز على نقاط التعامل مع الكرة إما للأمام (النقطة الأمامية مثل من يستوى الرأس) أو أعلى نقطة فوق الرأس .

- أيضًا ضرورة تحرك المعد خطوة أو خطوتين للأمام أو للخلف للوصول تحت الكرة بسرعة حتى يستطيع توجيه الاعداد .

- يراعى التسلسل أو الترتيب الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب أنظر الشكل (٢٥) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

عند تنفيذ هذا التدريب يجب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية :

– أن يكون ارتفاع الكرة الرأس وللأمام وللخلف .

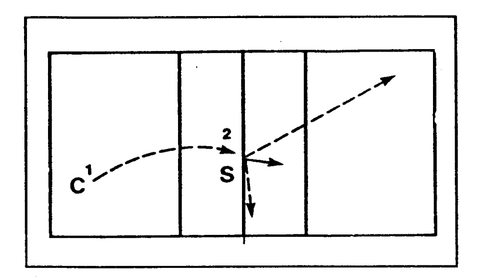
– أن يتم الاعداد سريعاً *Quick or Fast set* .

– فى بداية التدريب على المعدين أن يتركوا الكرة تسقط أمامهم فى حالة الاعداد أماماً والمتابعة للكرة بالنظر ، حتى تستطيع التعرف على نقط التعامل مع الكرة .

– المقصود بنقطة التعامل أو التلامس مع الكرة هى أقل من نقطة مستوى الرأس .

– بينما يكون التلامس مع الكرة فى نقطة أعلى الرأس ، وذلك فى حالة الاعداد للخلف *Back set* .

– فى مرحلة متقدمة على المدرب (٢) أن يراعى أن تكون الكرات سريعة ومفاجئة فى أماكن متفرقة قرب الشبكة – بعيد عنها – على خط الـ ٣م ... إلخ .



شكل (٢٥)

تدريب رقم (١٧/٦) هجوم التمرير
Attack the pass

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يتمثل الغرض من هذا التدريب في الارتقاء بمستوى الأداء الفني للمعد ، وتحويله في بعض الحالات إلى مهاجم *an offensive* ، يهدد أو يتواعد بالضرب *threat by hetting* ، أو مخيراً بين الضرب الخفيف مسموع الطرقعة *dumping* ، أو *jamming the pass* أو من الضرب فوق حائط الصد *over the block hitting* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب من (١) لاعب واحد إلى (٦) ست لاعبين في مرحلة متقدمة تزداد إلى فريق كامل ، مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرة به من (١٠ - ١٥) كرة - ملعب كرة طائر كامل .

وصف التدريب : *Description*

- المدرب (٢) متواجد في مركز (١) داخل المنطقة الدفاعية ،

اللاعب المعد "S" فى مركز (٣) على الشبكة داخل منطقة الهجوم .

– يقوم المدرب بقذف الكرة عاليًا اتجاه الحافة العليا للشبكة ، بطريقة تسمح اللاعب المعد أو المعدين أن يستخدموا أيديهم اليمنى أو اليسرى بكفاءة أثناء الضرب *spike* أو يلعبوها التمريرة بصوت مسموع *dump* ، تجاه ملعب الخصم .

– بمعنى أن تكون الكرة المقذوفة من قبل المدرب ناحية اليد اليمنى أو اليسرى لذراع المعد حتى يستطيع من خلالها خداع حائط الصد ، حيث لا يقوم بالتمرير إنما يضع الكرة من خلال *spike* أو ضوب بصوت مسموع *dump* أو من *over the block* ، شكل (٢٥)

– يستطيع كل من اللاعبين المهاجمين أو لاعبى الصد المساعدة فى هذا النوع من التدريب من خلال تحرك المهاجمين الغرض للمعد وكذا من خلال لاعبى الصد فى عمل حائط صد أمام ضرب المعد .

– على اللاعب المعد أن يقرر أو يترك له حق الاختيار إما بالهجوم أو الاعداد وهذا يعتمد سرعة استجابة أو سرعة رد فعل لدى لاعبى الصد فى الناحية الأخرى من الملعب .

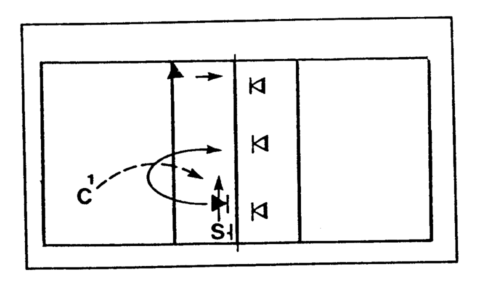
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– عليه أن يقضى وقت أطول وقت ممكن فى تعليم اللاعب المعد كيفية استخدام اليد اليمنى أو اليسرى (بالنسبة لموقع الكرة) .

– وذلك لأن اللاعب عادة لا يستطيع تغيير وضع جسمه بالنسبة للضرب باليد اليسرى عندما يواجه المنطقة أو المركز (٤) .

– على المدرب أن يعرف أن استعمال اليد اليسرى يكون أكثر سرعة وأكثر خداعًا (غش) *deceptive* عنه عند استعمال اليد اليمنى فى الضرب .



شكـل (٢٦)

تدريب رقم (١٨/٦) اعداد أو هجوم

Attack or Set

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of drill*

- لتنمية وتقنين التغير السريع من الدفاع إلى الهجوم .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

صندوق من الكرات *Feeder* به من ١٥ - ٢٠ كرة .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد المدرب فى مركز (١) فى المنطقة الدفاعية فى أحد نصفى الملعب ، معد "S" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٢) ، بجوار لاعب مهاجم يستطيع القيام بالصد ، بالاضافة إلى المهاجم ناحية مركز (٤) ولكن على خط الـ ٣م ، جميعهم فى نفس نصف الملعب .

- فى النصف الآخر يتواجد ثلاث لاعبين فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) داخل منطقة الهجوم للقيام بالصد كل من مركزه .

– يقوم المدرب "C" بمناداة (بلوك ***Block*** أمر تنفيذ حائط صد) ، أثناء ذلك على اللاعب المعد "S" واللاعب المهاجم الذى بجوار تقليد حائط من مركز (٢) .

– بمجرد عودتهم للأرض (نزولهم من حائط الصد) ، على المدرب أن يقوم بقذف الكرة من مركز (١) بقرب لاعب الصد .

– فى تلك اللحظة على اللاعب المعد أن يتحرك اتجاه الكرة المقذوفة ، وذلك بمجرد أن يتحرك الصد الذى بجواره خلفًا بعيد عن الشبكة ، مستعملاً خطوة أو خطوتين أو ثلاث أو حتى أربع – بمعنى التقهقر للخلف بسرعة ، للتحضير للقيام بالضرب السريع . شكل (٢٦) .

– على اللاعب المعد أن يقرر إما أن يقرر عمل هجوم عن طريق التمرير ، أو يقوم بالاعداد فى المنتصف أو للخارج وذلك للقيام بالضرب.

– فى الناحية الأخرى من الملعب (نصف الملعب الآخر) على لاعبى الصد الثلاث يعارضوا أو يمنعوا ***oppose*** الهجوم ، والمعد عليه أن يستجيب إلى اللاعب حائط الصد الذى أمامه ، وعلى ضوء ذلك يقرر التمرير للأوسط للخارج .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٢٦) .

– يمكن أن يحتسب عدد مرات الهجوم أو الاعداد وكذا الصد الناجح لكل لاعب .

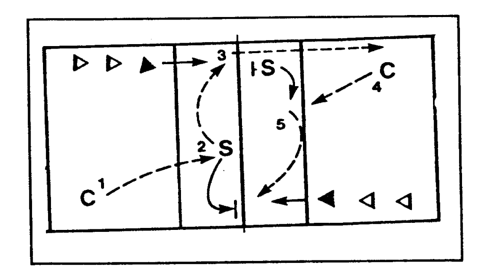
– يتناوب اللاعبين العمل ما بين الاعداد والضرب والصد .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ التدريب:

– يجب على المعد عادة ألا يقوم بالهجوم من تمريرة مباشرة فى أمام لاعب حائط الصد الأوسط وذلك .

– بواسطة الوثب للاعداد *jump setting* إلى المهاجم الخارجي الذي في العادة سوف يخالف لاعب حائط الصد الأوسط وذلك عندما تمر الكرة إلى منتصف الملعب .



شكل (٢٧)

تدريب رقم (١٩/٦) الاعداد والصد
Set and Block

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يعمل هذا التدريب على تنمية التغيير السريع من الهجوم للدفاع.

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يجب تواجد من لاعبان (٢) إلى (٦) ست ضاربين بالاضافة إلى مدرب ومساعده .

– الاحتياجات : *Equipments*

صندوق لكرات (١٠ – ٢٠) ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– يتواجد مدرب داخل المنطقة الدفاعية في مركز (١) أو امتدادها في أحد نصفي الملعب ، بالاضافة للاعب المعد الذي يشغل مركز بين

(٢) ، (٣) داخل منطقة الهجوم ، وكذا ثلاث أو مجموعة من المهاجمين خلف خط الـ ٣م ناحية مركز (٤) .

- يتواجد نفس اللاعبين فى المراكز المقابلة فى نصف الملعب الآخر.

- يقوم المدربان فى آن واحد يقذف الكرة إلى المعد بعد قيامه بعمل أو تقليد حركة حائط الصد (بمجرد نزوله من الصد) .

- على اللاعب المعد أن يوزع الكرات إلى اللاعب الضارب فى مركز (٤) ، ثم يعمل على متابعة الاعداد ويعود مرة أخرى بالتقهقر إلى مركز (٢) للقيام مرة أخرى بالصد أمام اللاعب المهاجم والموجود فى الناحية الأخرى من الملعب . شكل (٢٧) .

- هاتان الحركتان بواسطة المعد يجب أن تكرر بسرعة ثم أسرع فاسرع حتى يعطى المدرب تعليماته بتغير معدين جدد .

- يجب أن يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٢٧) .

- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم حسب تعليمات المدرب .

- من الممكن احتساب عدد مرات الاعداد والضرب الناجحة لكل لاعب بالنسبة للعدد الكلى .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على المدرب أن يلاحظ تحركات اللاعب المعد .

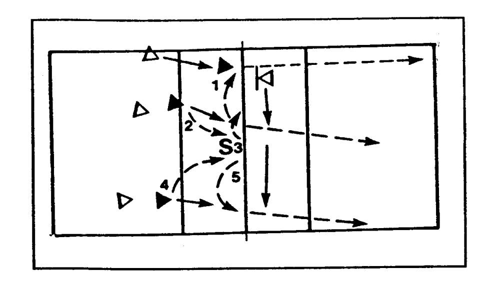
- ضرورة التركيز على النزول أو الهبوط على قدم واحدة من حائط الصد ، وأن يواجه الملعب الخلفى .

الفصل
السابع

تدريبات الضرب

Spiking drill's





شكل (٢٨)

تدريب رقم (١/٧) الضرب النارى السريع
Rapid Fire Spiking

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب إلى احماء وتهيئة اللاعبين فى بدء التدريب على الضرب الهجومى الساحق ، كما يسمح لهم بالعمل حينما يتقرر وضع مكان الضرب ، أمام حائط الصد الفردى .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى ضرورة تواجد عدد لا يقل عن (٩) تسع لاعبين إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا داخل الملعب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به من ١٠ إلى ٢٧ كرة ملعب كامل كرة طائرة .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد ثلاث لاعبين ضاربين خلف خط الـ ٣م فى أحد نصفى الملعب ، مع لاعب معد قرب الشبكة وفى مركز (٣) .

– بالاضافة إلى وجود حائط صد فردى فى مركز (٢) فى الجهة العكسية المقابلة من نصف الملعب الآخر .

– يبدأ الثلاث مهاجمين فى تمرير الكرة إلى اللاعب المعد مبتدئين الضرب من مركز (٤) إلى (٢) فى الجهة المقابلة ، ثم من مركز (٣) إلى مركز (٣) ، وأخيراً الضرب من مركز (٢) إلى مركز (٤) .

– يجب أن يكون رمى هؤلاء الضاربين للكرة اتجاه المعد "S" يتم بالتناوب مع عدم اغفال عامل السرعة .

– يبدأ الضاربين فى الضرب حسب أمر المدرب بالضرب النارى ***spike in rapid order*** .

– فى نفس اللحظة على اللاعب القائم بالصد فى الجهة الأخرى القيام بالصد ٩ مرات متتالية ... كيف ؟

– يتم الصد من مركزه ثم يتحرك إلى المركز الذى يليه ٢ ثم ٣ ، ثم ٤ ، والرجوع من ٤ ، ٣ ، ٢ ثم ٢ ، ٣ ، ٤ = ٩ مرات بنظام ضرب يُطلق عليه ***Free trips across the net*** .

– عندما ينتهى لاعب الصد من (٩) محاولات صد على لاعب أخر جديد أن يبدا له العمل .

– على جميع لاعبى الضرب أن يخشنوا ***shage*** من طريقة ضربهم الخاص وعندها يعودوا إلى خط الـ ٣م ليعاودوا العمل وهكذا .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٢٨) .

– يستطيع اللاعبين تناوب العمل ما بين الضرب ، الصد ، والاعداد عقب (٩) محاولات صد .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجح ، ويسجل .

– يحتسب الضرب ناجح فى حالة فشل حائط الصد فى ايقافه .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

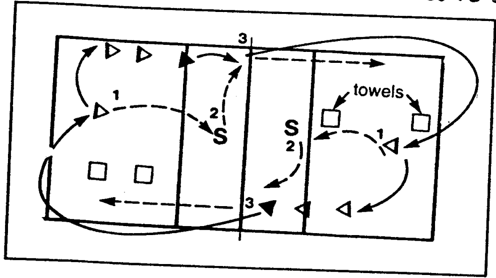
يجب علــى المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– على المدرب التركيز على مراقبة خطوات الاقتراب الخاصة باللاعبين الضاربين .

– عليه أن يتأكد أن اللاعب الضارب قد انتظر الفترة الكافية قبل التمرير .

– وحتى يقترب بأقصى سرعة بما يضمن لنا بالتالى أقصى ارتفاع فى الوثب .

– فى حالة تنفيذ العكس (دخوله قبل أداء التمريرة مثلاً) بالتالى سوف يهبط بسرعة ونتيجة اختلاف الترتيب نجد الضارب يهبط إلى الأرض بدون تنفيذه للضرب .



شكل (٢٩)

تدريب رقم (٣/٧) اقتراب مستقيم خط الضرب

Stright approach, spike line

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– تقنين وتثبيت الضرب الهجومى بصورة دقيقة مؤثرة ، بحيث يكون تحت خط الهجوم الـ ٣م ، وبالتالى يكون لاعب الهجوم متقدمًا فى التعرف على نقط الضعف فى نصف الملعب الآخر – فمثلاً المكان الخالى – لاعب حائط الصد الخارجى *end blocker's* .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

لتنفيذ هذا التدريب يحتاج منا تواجد لاعبان معدان، من (٨) ثمانية إلى (١٢) اثنى عشر ضارب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

صندوق كرات به من (١٠ - ٢٠ كرة) ، أربع (٤) مراتب الأهداف للضرب ، ملعب طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد المعد فى مركز (٣) قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم ، ضارب واحد يتواجد فى منطقة أو مركز (٦) فى المنطقة الدفاعية ، بالاضافة الى ثلاث ضاربين فى الناحية اليسرى ، عدد اثنان مراتب *Bades* لتصويب الضرب .

- فى نصف الملعب الآخر يتواجد نفس الأشخاص وكذا الاحتياطات فى المناطق أو المراكز المقابلة .

- يقوم اللاعب المهاجم بالمنطقة أو المركز (٦) بقذف أو رمى الكرة أو تمريرها إلى اللاعب المعد بمركز (٣) قرب الشبكة ، وعلى الأخير أن يقوم باعدادها اتجاه الضارب فى مركز (٤) .

- على الضارب أن يستخدم خطوات اقتراب فى خط مستقيم ويحاول أن يضرب الكرة داخل المنطقة أو القطاع الذى بين الخط الجانبى والمراتب *Bades* والتى تبعد عن الخط الجانبى حوالى ٨ أقدام .

- على اللاعب المهاجم الذى أنهى الضرب أن ينتقل بالجرى الخارجى (خارج حدود الملعب من عند خط الجانب) إلى نصف الملعب الآخر . شكل (٢٩) .

- ويحتل مكان اللاعب المهاجم الذى يقوم برمى أو قذف الكرات إلى المعد وعلى الأخير أن يقف فى نهاية القطار .

- يتقدم الضارب الذى يلى السابق ويقوم بنفس العمل من حيث الضرب والجرى .

– يقوم الضاربين فى نصف الملعب الآخر بنفس أسلوب العمل السابق .

– يتناول اللاعبين العمل من اعداد ، *Setting* لضرب لقذف الكرة وذلك فيما بينهم فى نصف الملعب .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (٢٩) .

– يمكن أن يسجل لكل لاعب مهاجم عدد مرات الضرب الناجح بالنسبة للعد الكلى الذى يقترحه المدرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

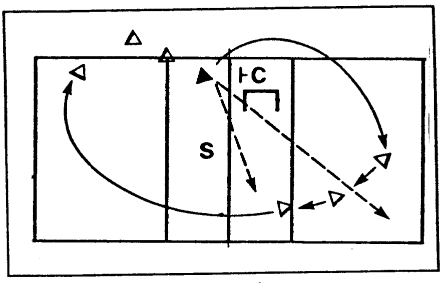
يجب على المدرب أن يراعى مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب:

– أن يكون تمرير الكرة إلى المعد بصورة صحيحة ودقيقة .

– أن يكون ضرب المهاجمين صحيح وقوى داخل القطاع المحدد (من خط الجانب والمراتب) .

– أن يكون جريه سريع عقب نزوله من الضرب لكى ينتقل إلى نصف الملعب الآخر .

– يجب أن يكون متأكداً أن الكرة أمام أكتاف الضاربين ، والضرب يحدث بالامتداد الكامل للذراع الضاربة أنظر الصورة (٢٩) .



شكل (٣٠)

تدريب رقم (٣/٧) الاقتراب بزاوية الضرب العميق المتقاطع للملعب

Angle Approach Spike deep cross court

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتنمية وتحسين الاعداد من أعلى وللخلف من التكرارات العديدة له (الاعداد) فى أقصر زمن ممكن .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يحتم ضرورة تواجد عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٨) ثمانى لاعبين إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به (١٠ - ٢٠) كرة ، منضدة للمدرب، ملعب كرة طائرة .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد قطار اللاعبين المهاجمين فى أحد نصفى الملعب ناحية مركز (٤) وخلف خط الـ ٣م خط الهجوم لتنفيذ دخول الضرب بزاوية ٤٥° .

– فى الناحية الأخرى من الملعب يتواجد المدرب على منضدة فى مركز (٢) على الشبكة وفى مواجهة الضاربين ، بينما فى المنطقة الدفاعية هناك قوس دفاعى من مجموعة من اللاعبين خلف مركز (٦)، مركز (٥) ، مركز (٤) وعلى خط الـ ٣م . أنظر الشكل (٣٠) .

– يقوم المدرب الواقف على المنضدة بحركة الصد ***Blocking*** ورافعاً كفيه فوق مستوى الحافة العليا للشبكة .

– أثناء ذلك يقوم لاعب الضرب بأداء ضرب ساحق قوى قاطعًا الملعب من الناحية اليسرى لحائط الصد .

– بعد اتمام عملية الضرب اتجاه اللاعبين المتواجدين فى (المنطقة الدفاعية من نصف الملعب الآخر) مراكز ٥ ،٦ ، ٤ أن يتخذوا الوضع الدفاعى لتنفيذ مهارة التمرير العميق من أسفل باليدين معاً ***dig pass***.

– فور الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب أن يجرى من خارج حدود الملعب الجانبية ليمثل مركز اللاعب (٦) الدفاعى الذى يحرك إلى (٥) إلى (٤) وعلى الأخير الذى كان متواجد فى (٤) أن يمر من تحت الشبكة ليأخذ مكان فى قطار الضاربين .

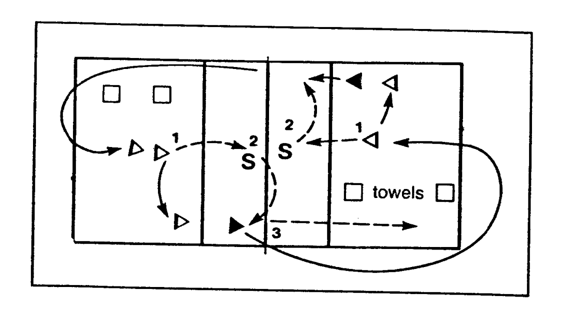
– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (٣٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ التدريب :

– ضرورة إقتراب اللاعب الضارب بزاوية .

– يجب على اللاعب الضارب أن يلمس الكرة المعدة ، مثل حركة الكتف الضاربة ومثل عبور الكرة ، ثم تزيد قوة الضرب بعمل الكتف الضارب والذراع .



شكـل (٣١)

تدريب رقم (٧/٤) الاقتراب خط مستقيم ثم الضرب أسفل خط (الهجومى) اتجاه المنطقة أو المركز (٥)

Straight Approach Spike down the line to Area (5)

- الغرض من التدريب : ***Purpose of drill***

- تقنين الضرب الصحيح من خلال استخدام الضارب لأقصى قوة وثب لديه ، كذلك الاهتمام بالمد الكامل للذراع الضارب ، أثناء تأدية حركة الضرب التى تتم من فوق حائط الصد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : ***Players & Personnels***

لاتمام هذا التدريب يتطلب منا ضرورة تواجد عدد يتراوح ما بين (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً .

- الاحتياجات : ***Equipments***

صندوق كرات به من ١٠ - ٢٥ كرة طائرة ، *Towels* ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– اللاعب المعد فى مركز (٣) قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم ، لاعب مهاجم فى مركز (٢) ، قطار الضاربين أمام مركز (٦) فى المنطقة الدفاعية خلف خط الهجوم ، الأدوات *Towels* قرب الخط الجانبى وأمام مركز (٥) ، وذلك فى أحد نصفى الملعب .

– يتم تواجد اللاعب المعد والضاربين والأدوات فى نصف الملعب الآخر بنفس الطريقة .

– يبدأ اللاعب المهاجم الأول فى القطار برمى أو قذف أو تمرير الكرة اتجاه اللاعب المعد الذى على الأخير أن يقوم باعدادها تجاه الضارب مع ملاحظة .

– أن يحاول اللاعب الضارب أن يلمس الكرة مباشرة عندما تكون الكرة فوق كتفه الضارب .

– ثم بضرب الكرة بعمق فى المنطقة أو القطاع بين خط الجانب والـ *Towels* .

– على اللاعب الضارب أن يخشن من ضربه للكرة *skage the ball* .

– على اللاعب الضارب الذى أنهى الضرب أن يجرى من خارج حدود الملعب الحد الخلفى والنهائى للوقوف فى خط قطار الضاربين انتظار الدورة .

– وعلى اللاعب الضارب القائم بالرمى أن يتحرك بالجرى ليحتل مكان اللاعب الضارب الذى يكون لحظتها يؤدى الضارب .

– يستمر العمل على نصفى الملعب فى آن واحد . مع مراعاة الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب . شكل (٣١).

– من الممكن فى هذا التدريب أن يستعان بعدد لاعبان لكى يقوما بالصد أثناء اداء الضرب ، مع ملاحظة أن يحاول الضارب أن يضرب الكرة أعلى حائط الصد .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

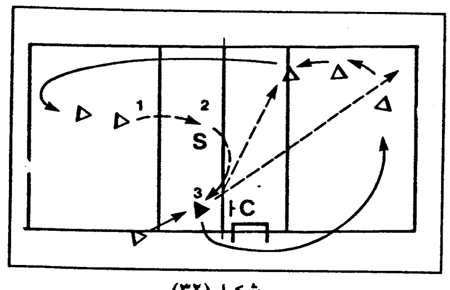
– يجب أن يكون وثب اللاعب لأقصى ارتفاع ممكن .

– وللوصول إلى أعلى نقطة تلامس يجب على الضاربين أن يكون جسمهم أقصى امتداد أو مطاطية .

– امتداد مطاطية الجسم فى كاملها ، يساعدهم فى أداء حركة موجه الذراع بسرعة وضرب الكرة لأقرب نقطة أو قمة وثبهم ***apex of their jump*** .

– نقطة التقاء الكف بالكرة هى النقطة أعلى الكرة .

– معظم اللاعبون يلمسوا الكرة وهى وهم فى نزولهم بعد وصول إلى أقصى نقطة أو قمة الوثب هذا يجعلهم ينفذوا بعد السنتيمترات فى وثبهم .



شكل (٣٢)

تدريب رقم (٥/٧) الاقتراب بزاوية ضرب قاطع الملعب من مركز أو منطقة (٢)

Angle Approach - Spike cross court from area (2)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب إلى تعليم الضاربين الضرب العميق القاطع للملعب من جانب اليد البعيدة *cross court from off hand side* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد يتراوح من ثمانى (٨) لاعبين وحتى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مع تواجد المدرب "C" .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق به كرات من ١٠ - ٢٠ كرة، منضدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد اللاعب المعد "S" قرب الشبكة فى مركز (٣) فى المنطقة الهجومية ، اللاعب الضارب خلف خط الـ ٣م للقيام بالضرب من مركز

(٢) ، بقية المهاجمون قطار فى مركز (٥) بالمنطقة الدفاعية ، فى أحد نصفى الملعب .

– فى النصف الآخر من الملعب المدرب على منضدة قرب الشبكة فى مركز (٢) داخل منطقة الهجوم .

– يقوم اللاعب المهاجم الأول بقطار المهاجمون برمى الكرة إلى المعد "S" الذى على الأخيران يقوم باعدادها إلى الضارب فى مركز (٢).

– على اللاعب الضارب من مركز (٢) التقدم للضرب فى حائط الصد المكون من المدرب ، مع ملاحظة أن يكون الضرب داخل حائط الصد ، بعد انتهاء الضرب على اللاعب أن يدور وبالجرى خارج حدود الملعب يذهب إلى نصف الملعب الآخر ، ليحل محل أحد اللاعبين المكلفين بجمع الكرات الخارجة من حائط الصد .

– على اللاعب المكلف بجمع الكرات من حائط الصد الانتقال إلى نصف الملعب الآخر وذلك بالجرى تحت الشبكة للوقوف خلف قطار الضاربين الذين يقومون بتمرير الكرات إلى المعد .

– على اللاعب الضارب فى مركز (٢) أن يكون ضربه الذى داخل حائط ، ضرب قوى قاطع للملعب .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب . شكل (٣٢) .

– نستطيع أن نسجل عدد مرات الضرب الناجح القاطع للملعب لكل ضارب بالنسبة للعدد الكلى الذى يقترحه المدرب .

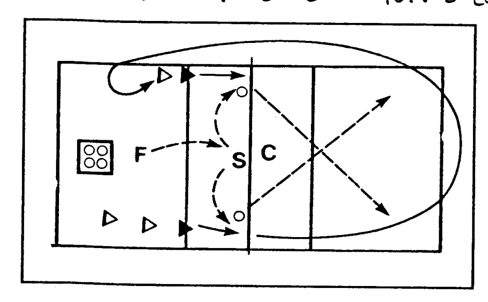
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

– على اللاعبين المستخدمين لأيديهم اليمنى فى الضرب من مركز (٢) أن يكونوا مستعدين للاقتراب لداخل الملعب وذلك فى حالة عدم دفع الكرة عرضية للخارج ***out wide*** (أو بعيدة للخارج) .

- فى حالة لمس اللاعب للكرة متأخراً ، فلا يستطيع اللاعب أن يضربها وهى أعلى الكتف الضارب داخل نصف الملعب ، وبالتالى سوف يكون ضربه فيها منخفضاً .

- بسبب الخطأ فى النقطة السابقة يكون من السهولة ايقاف هذا النوع من الهجوم خاصة من خلال لاعب الصد الأوسط .



شكل (٣٣)

تدريب رقم (٦/٧) الاقتراب فى خط مستقيم والضرب القاطع للملعب

Straight Approach spike cross court

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- تعليم اللاعب الضارب كيف يسحب لاعب الصد تجاه الخط بواسطة (من خلال) الاقتراب فى خط مستقيم ، وحينئذ يتم الضرب داخل حائط الأوسط ، أنظر الصورة الفوتوغرافية ٣ - ٤ .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعب ، لاعب *Feeder* مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به من (١٥ - ٢٠ كرة) ، حيث يكون هناك كرة لكل ضارب لاعب *Feeder* ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب المغذى للكرات *Feeder* داخل مركز أو منطقة (٦) وبجواره صندوق الكرات ، اللاعب "S" المعد قرب الشبكة فى مركز (٣) ، فى المنطقة الهجومية مجموعة من الضاربين شكل قطار لتأدية الضرب من مركز (٢) ، أول لاعب على خط الـ ٣م مستعداً للضرب ، هناك قطار آخر من الضاربين مستعداً للضرب من مركز (٤) .

- المدرب (C) فى نصف الملعب الآخر مواجه للاعب المعد داخل منطقة الهجوم .

- يقوم اللاعب المغذى الـ *Feeder* بقذف الكرة إلى اللاعب المعد "S" الذى أن يقوم باعدادها مستخدماً الاعداد من أعلى وللأمام *Over head set* أو من أعلى وللخلف *Back set* ، بالتناوب اتجاه الضاربين فى مركزى (٢) ، (٤) .

- على لاعبى مركز (٢) ، (٤) الضاربين أن يلمسوا الكرة قبل أن تصل إلى أكتافهم الضاربة بمعنى أن يكون الكف للذراع الضاربة هو الجزء الأول الذى يلمس الكرة ثم بقية الذراع .

- كما أن على اللاعبين الضاربين التركيز على الضرب القاطع للملعب ، مع ملاحظة أن أكتافهم تكون موازية للشبكة .

- بعد الانتهاء من الضرب على اللاعبين الضاربين أن يخشنوا ضرب الكرة *Shag the ball* ثم يعددون إلى خلف قطار الضرب من خلال الجرى خارج الحد الجانبى وحول نصف الملعب الآخر .

- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٣٣) .

- يجب سرعة الهبوط من الضرب والدوران بسرعة حول الملعب للانتقال لمركز لآخر (٢) إلى (٤) ، (٤) إلى (٢) .

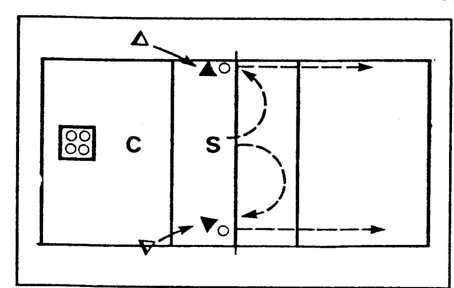
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- هذا النوع من الضرب يكون مؤثراً عندما يكون الاعداد باتساع *On wide set* .

- حيث سيعطى لاعب الصد أن الضارب يفضل الضرب فى خط *line shot* .

- على المدرب أن يقف فى الجانب الآخر من الملعب ، حتى يلاحظ شكل الأداء .



شكل (٣٤)

تدريب رقم (٧/٧) الإقتراب بزاوية قطع خلفاً

Angle Approach - Cut Back

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تعدد اللاعبين الضاربين على الاقتراب بزاوية للضرب القاطع

ثم فـجـأة يتم تغـيـير الاتجـاه بلـف الجـسـم ثم الضــرب بالقطـع الخلفى *cut back* فى أى اتجاه آخر .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتـاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتـراوح ما بين (٥) خمس إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ومدرب .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

صندوق أوعربة كرات بها من (١٠ - ١٥) كرة .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحــد نصـــفى الملـعب المدرب داخل مــركــز أو منطقــة (٦) وبجواره صندوق الكرات اللاعب المعد "S" قرب الشبكة فى مركز (٣) فى المنطقة الهـجـومـيـة ، مـجـمـوعـة الضاربين فـى شكل قطار خلف خط الــ٣ م فى مركزى (٢) ، (٤) للاقتراب بزاوية .

- هذا النوع مـن الضـرب يمكن أن يـكون فى أى وقت عندمــا يكون اعداد الكرة لداخل الشـبكة (قـرب عصــا الشـبكة*Antenna*) أو داخــل حدود العصا .

- لتـأدية هذا النوع من الضـرب على اللاعب الضــارب أن يبدأ بتـأدية خطوات الاقـتراب من خـارج الخط الجـانبى ، هنا على اللاعب الضــارب أن يبدأ فى الجرى بمجـرد الاعداد ، تاركاً الكرة تعبر كتفه الضارب قبل بدء *cutting it back* ثم قلعها أو ضربها بعيداً عن الاتجاه الخاص بالاعداد .

- على الـلاعب الضــارب أن يخـشـن ضــرب الكرة*shage ball* ثـم يعود إلى خط الضرب بعد وضع الكرة فى عربة الكرات (صندوق) .

- كالمعتاد على المدرب أن يضبط الــ *The tempo* الخاص بالتدريب وذلك بتمرير الكرة إلى المعد .

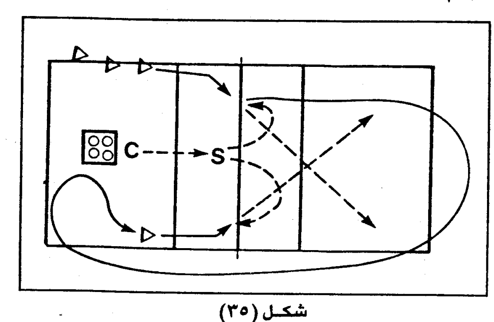
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– هذا النوع من أنواع تدريبات الضرب المتقدمة .

– هذا النوع من أنواع التدريبات الضرب المتقدمة التى يجب أن تقدمها بعدما تتأكد أن الضارب قد استطاع أن يؤدى الضرب كما فى تدريب ٧/٥ ، ٧/٦ ، وكذا بعدما استطاع أن يلمس الكرة أمام الكتف الضارب .

– بواسطة هذا الادلال *as abase* يتم هذا الضرب القاطع الخلفى *This cut back* الذى سوف يكون أحد الأسلحة المساعدة فى هذا النوع من الهجوم .



شكل (٣٥)

تدريب رقم (٧/٨) اقتراب مستقيم مع دوران خطوة
Straight Approach with step turn

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– للتدريب على الضرب الساحق المخادع القاطع للملعب بقوة كاملة مستمرة .

- **عدد اللاعبين والأشخاص :** ***Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٥) خمس إلى (١٢) اثنى عشرة لاعبًا ضارب ، مدرب .

- **الاحتياجات :** ***Equipments***

عربة (صندوق كرات) به من ١٠ - ٢٠ كرة معتمدة - ملعب .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب المدرب داخل مركز أو منطقة (٦) بجوار عربة الكرات ، اللاعب المعد "S" قرب الشبكة فى مركز (٣) فى المنطقة الهجومية ، مجموعة الضاربين فى شكل قطار خلف خط الـ ٣م ناحية مركز (٤) وبجوار خط الجانب .

- يتقدم اللاعب الضارب من مركز (٤) مستخدمًا خطوات الاقتراب فى خط مستقيم ، وفى خطواته التالية للخطوة الأخيرة حيث يكون رجله فوق (فى الهواء) عليه أن يواجه الملعب متقاطعاً .

- هنا يجب على الضارب أن يضرب الكرة اتجاه الركن البعيد من الملعب يعنى من مركز (٤) إلى ركن الخلفى لمنطقة أو مركز (٥) .

- والهدف من ذلك هى مخادعة لاعب حائط الصد الخارجى ***Out side blockers*** ، عن طريق أخذ خطوتين للاقتراب ، وبسرعة يتحرك لاتجاه الاعداد الداخلى ويضرب الكرة قاطعاً بها الملعب .

- بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب أن ***shage ball*** ويعود بها من خلال الجرى من أسفل الشبكة ويدور حول الملعب واضعًا إياها فى صندوق أو عربة الكرات ثم يستعد للضرب من مركز(٢) .

- على اللاعب المعد أن يقوم بالاعداد بالتناوب من مركز (٤) ثم مركز (٢) بمجرد وصول الضارب .

– على اللاعب الضارب من مركز (٢) أن يقترب بنفس الاقتراب فى خط مستقيم ثم خطوة لف ، وكذا الضرب القاطع فى الركن البعيد المقابل ناحية مركز (١) .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة كما فى شكل (٣٥) .

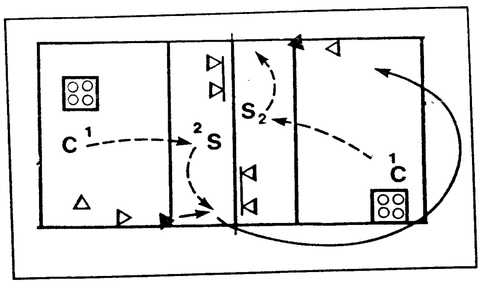
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– توجيه انتباه المعدين بأن تكون كراتهم المعدة عالية وقرب عصا الشبكة فى كلا المركزين (٢) ، (٤) وذلك عندما ادخال أو الامتناع بهذا النوع من الضرب .

– توجيه اللاعب على كيفية اتخاذ خطوات الاقتراب السليمة مع القيام بخطوة اللف قبل الأخيرة .

– ضرورة أن يكون الضرب قاطعًا واتجاه ركن الملعب المقابل للضرب .



شكـل (٣٦)

تدريب رقم (٩/٧) خمس خصوم (لاعبين مضادين) (٢) اثنان لاعبان حائط صد

Fives Versus, Two Blockers

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتدريب اللاعبين على قهر حائط الصد الزوجى من منطقة أو مركز (٢) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يتطلب تواجد عدد اثنان (٢) عربات كرات ، مدربان أو لاعبان للتغذية بالكرات *Two Feeders* ، ومن (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد اثنان (٢) عربات كرات كل واحدة بها ١٠ – ٢٠ كرة ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب المدرب داخل منطقة أو مركز (٦) ، وبجواره عربة الكرات اللاعب المعد "S" قرب الشبكة فى مركز (٣) فى

المنطقة الهجومية مجموعة الضاربين خلف خط الـ ٣م قرب خط الجانب للضرب من مركز (٢) ، وفى طرف الشبكة لاعبان للقيام بالصد من مركز (٤) .

– فى نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعبين من معد ، ضاربين ، لاعب الصد فى المراكز أو المناطق المقابلة باستثناء المدرب الذى يكون فى مركز (٥) بجوار عربة الكرات .

– يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى المعد "S" الذى يقوم باعدادها ، اعداد للخلف ***Back set*** إلى الضارب فى منطقة أو مركز (٢) الذى يكون فى مقابله لاعبان مكونان حائط صد زوجى فى الجهة المقابلة مركز"S" .

– بعد الضرب على اللاعب الضارب أن يحضر كرته ويضعها فى عربة الكرات فى الناحية الأخرى من الملعب .

– فى نفس اللحظة يكون هناك نفس العمل فى نصف الملعب الآخر من رفع وضرب ووضع الكرات .

– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين من ضرب إلى صد .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر شكل (٣٦) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعلميات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

– على المدرب أن يتأكد من أن المعد يقوم بمتابعة الاعداد الذى قام به ، واجعل يناصر الضرب من خلال المقاومة ***and backs up the hitter*** .

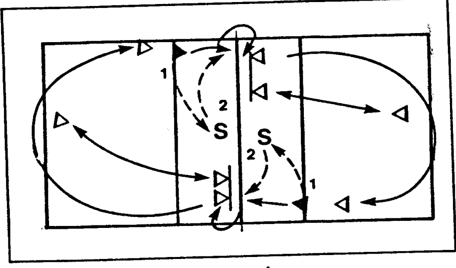
– خلال المسابقة أو المنافسة لو صدت الكرة ، اكمل اللعب .

– ولا تدع الضربة (المصدة) من مثل حائط الصد تسقط على الأرض أبداً ، وعليه – حاول دائمًا أن تلعب الكرة أو تجعل الكرة فى اللعب باستمرار .

– اجعل الضرب الموجه إلى حائط الصد قوى وحاول اختراقه .

– على اللاعب الضارب أن يدور إلى نصف الملعب الآخر بعد ضربه ومتابعته لكرته المضروبة .

– يتناوب اللاعبين الضرب والصد بصورة سريعة .



شكل (٣٧)

تدريب رقم (١٠/٧) (٤) أربع خصوم (لاعبين مضادين) ، (٢) لاعبان للصد

Four Versus, Two Blockers

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يهدف هذا التدريب إلى تدريب الضارب الخارجى *out side hitter* من منطقة أو مركز (٤) على نوعية الضرب بالتحويل أو بالتفويض *The hitting assignment* ، أيضًا تدريب لاعبى الصد ، واللاعبين المدافعين بالمنطقة الدفاعية .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يتطلب هذا التدريب من (٤) أربع إلى ست (٦) لاعبين فى نصف الملعب الواحد يعنى من أن يكون هناك عدد (٢) لاعبى حائط صد ، (١) لاعب معد ثلاث ضاربين .

- الاحتياجات : *Equipments*

٥ - ١٠ كرات معتمدة ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد اللاعب المعد "S" فى مركز (٣) قرب الشبكة وداخل منطقة الدفاعية ، المهاجم الثالث فى منطقة أو مركز (٦) بنفس المنطقة .

- يتكون نفس التشكيل والتواجد بالمناطق أو المراكز المقابلة فى نصف الملعب الآخر .

- يقوم اللاعب المهاجم الواقف فى أول المنطقة الدفاعية بتمرير الكرة إلى اللاعب المعد الواقف قرب الشبكة فى منتصف مركز (٣) الذى عليه أن يعيدها إلى اللاعب الضارب من مركز (٤) فى أحد نصفى الملعب أو من مركز (٢) فى نصف الملعب الآخر .

- على الأخير أن يضربها فى الزاوية الخارجية من حائط الصد فى المركز المقابل من زواية الضرب .

- على اللاعب الضارب فور الانتهاء من الضرب سرعة النزول والمرور من خارج الملعب أو المرور من تحت الشبكة يعمل محل أحد لاعبى الصد فى نصف الملعب الآخر .

- وعلى اللاعب الصد الذى نزل بالتالى ليحل محل لاعب المهاجم الثانوى الذى يقوم بتمرير الكرة إلى المعد .

- وعلى الأخير ان يحتل مكان المهاجم الأساسى الذى قام بالضرب .

- يستمر العمل بالتناوب وبسرعة فى كل من نصفى الملعب بنفس النظام فى آن واحد .

- من الممكن للاعب المهاجم المتواجد فى مركز (٦) أن يقوم بعمل دفاع للكرات الخارجية من حائط الصد .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة أنظر الشكل (٣٧) .

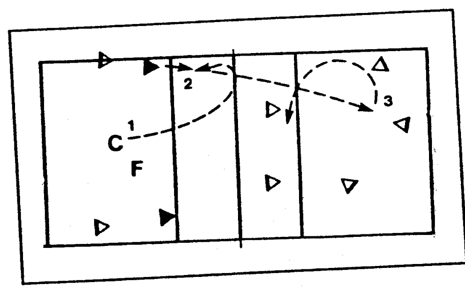
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- على اللاعب الضارب أن يحافظ على شكل الاعداد بحيث يكون هذا الاعداد أمامه .

- بالتالى يستطيع أن يرى الكرة المعدة وكذا شكل حائط الصد .

- من الخطأ الشائع فى هذا التدريب هو أن يجرى المهاجم تحت خط سير الكرة المعد وينظر عاليًا تجاه الكرة ، ويفقد النظر وكذا الهيئة الخاصة بلاعبى الصد .



شكل (٣٨)

تدريب رقم (١١/٧) ضرب هجومى من اعداد عميق

Spike Deep Set's

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تعويد اللاعبين الضاربيين على المرجحة بقوة (مرجحة الذراعين مع الوثب بقوة) اتجاه الكرات المعدة والبعيدة من الشبكة مع المحافظة على أن تكون الكرة داخل الحدود .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد يتراوح ما بين (١٠) عشرة إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مع مدرب أو مساعد مدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

مجموعة من الكرات ما بين (١٠ – ١٥) كرة معتمدة، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– يتواجد الضاربين خلف خط الـ ٣م للقيام بالضرب من مركزى (٢) ، (٤) ، المدرب فى مركز (٦) وبجواره اللاعب المغذى له بالكرات ***Feeder*** ، فى أحد نصفى الملعب .

– فى الناحية الأخرى من نصف الملعب الآخر ، ثلاث لاعبين يكونوا قوس دفاعى ويمثلوا لاعبى ***diggers*** ، اللاعبان الاثنان داخل منطقة الهجوم فى (٢) ، (٣) .

– يقوم المدرب بقذف أو برمى الكرة بالتناوب من مركز (٦) كإعداد عميق على خط الـ ٣م مرة لجهة اليمين ومرة لجهة اليسار .

– على اللاعب المهاجم فور وصول الكرة إليه أن يقوم بضربها أمام مركز (٢) ، مركز (٤) ثم يعود ليقف فى نهاية خط الضاربين .

– على الثلاث لاعبين فى العمق ***The Three diggers*** أن يحاول القيام بعمل تمرير دفاعى عميق ***dig*** على كل ضربة .

– اللاعبان الاثنان المتواجدان فى المنطقة الهجومية أن يعملوا على استرجاع الكرات الخارجة من الدفاع العميق وعودتها مرة ثانية إلى نصف الملعب الآخر اللاعب ***(F) Feeder*** لاعادتها للمدرب .

– يتناوب اللاعبين العمل ما بين ضرب أو دفاع عميق وذلك على كلا نصفى الملعب ، بمعنى .

– على المدرب أن يقسم مجموعة التدريب إلى قسمين متساويين

على أن يتم الدوران بعد انتهاء كل مجموعة كوحدة أى مجموعة الضرب عليهم أن يدوروا للقيام بالتمرير الدفاعى العميق *dig pass* ، ولاعبى *diggers* ، ولاعبى *shagger* يصبحوا ضاربين *Spikers* .

– يراعى الترتيب والتسلسل وخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة أثناء الأداء أنظر شكل (٣٨) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

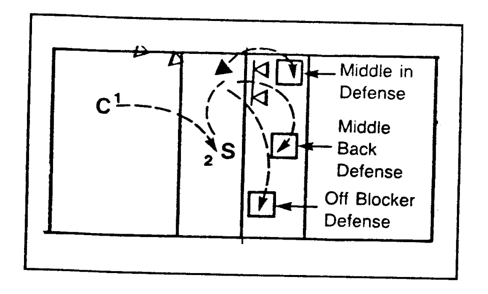
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند أداء هذا التدريب :

– فى الاعداد العميق يجب أن يكون التعامل أو لمس الكرة يتم أعلى الكتف الضاربة .

– هذا الوضع يسمح للضارب أن تكون الضربة الأولى أسفل خط المنتصف .

– وبسرعة يقوم بعمل ثنى التواء *Snap* برسغ يديه اتجاه الأمام لكى يكون هناك لف مرة دوران الكرة للأمام *siparing to spin* بالنسبة للكرة .

– هذا الدوران للأمام *Top spin* يسبب فى أن تسقط ويزيد من احتمال الخاص بقوة الضربة أن تظل فى داخل حدود الملعب .



شكل (٣٩)

تدريب رقم (١٢/٧) ضرب ساقط لأسفل اتجاه هدف

Dink to the target

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب فى وضع الكرة المصوبة بطريقة الضرب الساقط *Dink shot* فى نقطة معينة فى نصف الملعب الآخر .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب من ست (٦) إلى (٩) تسع لاعبين - مدرب أو مساعده .

- الاحتياجات : *Equipments*

يحتاج هذا التدريب إلى صندوق به كرات من ٥ - ١٠ كرات ، ملعب كامل، مراتب أو *Towels* ، منضدة .

وصف التدريب : *Description*

- المدرب (C) فى المنطقة الدفاعية على امتداد المنطقة أو المركز (٥)، اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة فى مركز (٣) ، مجموعة الضاربين يشكلون خط لبداية الضرب من مركز (٤) ، وذلك فى أحد نصفى الملعب .

– فى نصف الملعب الآخر ، لاعبان للصد من مركز (٢) فى مواجهة الضارب العكس .

– ثلاث مراتب داخل منطقة الهجوم فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) ، بحيث تكون مرتبة مركز (٢) قرب خط الـ ٣م ، ومرتبة مركز (٣) فى منتصف المنطقة ، مرتبة مركز (٤) قرب الشبكة وهذه المراتب لقياس أين سوف تقع الكرة المضروبة بـ *Dink* .

– يقوم المدرب "S" برمى الكرة اتجاه المعد الذى عليه أن يعدها إلى أحد المهاجمين للتنفيذ الضرب من مركز (٢) فى مواجهة حائط الصد .

– على اللاعب المعد أن ينوع من اعداده لتكون الكرة المضروبة *Dink* اتجاه مركز (٣) ، (٤) فى الناحية العكسية .

– عندما يكون هذه التدريب خلال الموسم الرياضى توضع المراتب فى نصف الملعب الآخر بالطريقة السابق شرحها داخل هذه المناطق التى تعتبر مناطق قابلة الإنجراح *Vulnerable* (سقوط الكرة بها) كما هو موضح بالشكل (٣٩) .

– عادة هذه المناطق الموضحة بالشكل (أو الدياجرام) تكون كافية لتغطية جميع الدفاعات .

– يراعى المدرب أن يكون هناك دائماً لاعبين للقيام بالصد حتى لا يكون الضرب الساقط منخفض جداً .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

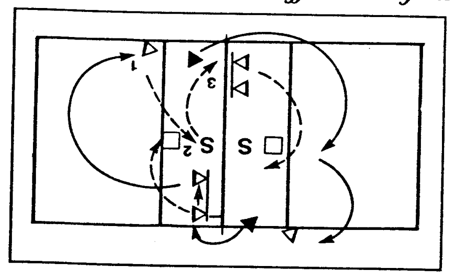
على المدرب أن يراعى مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يجب أن تكون خطوات اقتراب اللاعب القائم بالضرب متأخر وسريعة ، مثنيًا للذراع كما فى حالات الضرب العادى ، وقبل بطء الذراع لأسفل ، عليه أن يضع .

– الكرة من فوق الشبكة *looping* بواسطة أطراف أصابعه .

– على المدرب أن يعطى تعليماته الخاصة بتنوع الاعداد .

- ملاحظة سقوط الكرة المضروبة أو الموضوعة *Dink* فى الأماكن المخصصة *Middle in defense* خلف حائط الصد ، المنتصف الخلفى *Middle back* ، منطقة الدفاع البعيدة عن حائط الصد *off blocker defense* .



شكل (٤٠)

تدريب رقم (١٣/٧) الضرب محدود السرعة
Off speed shots

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تعليم وتقنين مهارة ضرب الكرة بطريقة الـ *loop* من خلال استخدام طريقة الضرب الهجومى *loop a spike* من أعلى حائط الصد إلى الموضع أو النقطة القابلة للانجراح (الاصابة) *To vulnerable spot* ، فى نصف الملعب الآخر .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه من (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به من (٨ - ١٢) كرة معتمدة ، عدد (٢) مراتب أو *Towels* ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– المعد "S" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) وخلفه توضع مرتبة أو *Towel* ، لاعبان فى مركز (٢) للقيام بالصد ، اللاعبين الضاربين خلف خط الهجوم للاستعداد للضرب من مركز (٤) .

– يقف اللاعبون فى نصف الملعب الآخر بنفس الطريقة المعد "S" فى مركز (٣) ، لصد من منطقة أو مركز (٢) ، الضاربين من مركز(٤) .

– يقوم اللاعب المهاجم فى نهاية قطار برمى الكرة إلى اللاعب المعد "S" الذى عليه أن يعدها إلى المهاجم الذى يضربها بدون سرعة أو محدود السرعة *off speed shots* ، اتجاه حائط أو تمر من فوق حائط الصد فى المنطقة المحددة .

– (الهدف) (أو النقطة المحددة) المرتبة يجب أن يوضع قرب خط الهجوم فى وضع مشابهه تقريباً للمنطقة المفتوحة فى منتصف منطقة الدفاع الأوسط .

– فور الانتهاء من الضرب على اللاعب المهاجم أن يدور أو يلف ليأخذ محل لاعب الصد الخارجي وعلى الأخير أن ينتقل إلى منطقة الدفاع مركز (٦) ثم الدفاع واسترداد كرة ثم الجرى والوقوف خلف القطار الضرب فى الناحية العكسية ويستمر التدريب هكذا ما بين ضرب محدود السرعة *off speed shots* ثم الصد *block* ، ثم *shagges* ثم تمرير *passes* إلى المعد .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٤٠) .

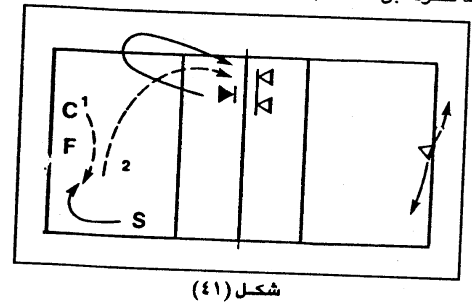
– على اللاعب الضارب من مركز (٤) فى نصف الملعب الآخر القيام بنفس العمل .

– يراعى أن يكون توجيه الكرة من لاعب الصد الخارجى فوق النقطة المحددة (مرتبة) فى منتصف منطقة الهجوم .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- هذا النوع من الضرب يكون اكثر تاثيراً خاصة عندما ينفذ أو يستخدم بواسطة ضاربين أقوياء .
- يجب أن يهتم المدرب بضرورة أن تكون الكرة المضروبة *off speed* والخارجة من حائط الصد أن تكون فوق الهدف أو قربه تماماً .
- ضرورة تحرك لاعب الضرب بسرعة تجاه نصف الملعب الآخر ليحل محل لاعب الصد الخارجي .
- ضرورة تحرك لاعب الصد الخارجي ومحاولة القيام بالدفاع أو *shage* للكرة قبل التحاقه بقطار الضاربين فى نفس ملعبه .



شكل (٤١)

تدريب رقم (١٤/٧) تقليد (تمثيل) الحائط الصد والضرب

Mock Block and spike

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب على تعليم اللاعب كيفية التحول المفاجئ من الصد التمثيلى إلى الضرب السريع والمؤثر .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٦) ست إلى (١٠) عشرة لاعبين ، لاعب مغذى *Feeder* ، مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

(٢ - ٥) كرات معتمدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ، اللاعب المهاجم (نفس لاعب صد) قرب مركز (٤) ، اللاعب المعد "S" على امتداد منطقة أو مركز (١) ، المدرب "C" بجواره على يمينه اللاعب المغذى "F" فى ركن الملعب مركز (٥) .

- فى نصف الملعب الآخر لاعبان للصد من مركز (٢) أمام ضارب (٤) ، لاعب مدافع فى العمق على خط الارسال أو النهاية .

- يثب اللاعب المهاجم (هو نفس لاعب المقلد للصد) مؤدياً حركة الوثب الفردى مقلد الصد أثناء نزوله .

- فى لحظة النزول على المدرب "C" الذى يقف فى نصف الملعب الخلفى لمنطقة الدفاعية أن يقذف الكرة عالياً راغماً المعد "S" على التحرك إلى العمق الدفاعى لاعدادها إلى المهاجم المقلد للصد فى مركز (٢) .

- على المعد أن يلاحظ أن اللاعب المؤدى أو المقلد لحركة الصد وصل إلى أعلى قمة فى وثب الصد هنا عليه أن يمرر أو يعد الكرة .

- على المهاجم أن يحاول أن يضع الكرة بعيداً عن حائط الصد الزوجى فى نصف الملعب الآخر أو فى منطقة الدفاع .

- على اللاعب المدافع إلى العمق التحرك للقيام بعمل تمرير دفاعى عميق أمام هذا الضرب .

- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين من اعداد *Setting* - صد *Blocking* - ضرب *Spiking* - دفاع *defensing* .

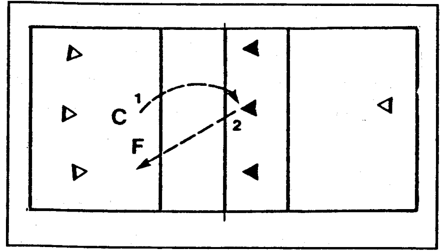
- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب كما هو موضح بالكشف (٤١) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يضع مدافعًا جيدًا فى المنطقة الخلفية قرب خط النهاية أثناء التدريب على الضرب .

– أن يدع المهاجم يعرف تنوع الضرب الخاص به الصحيح بدلاً من أن يضرب بعيدًا عن أيدى حائط الصد .



شكل (٤٢)

تدريب رقم (١٥/٧) الضرب للإعداد المنتهى

Spike over sets

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– تدريب اللاعبين على وضع الكرات التى تكون قد مررت أو انتهى اعداد فوق الشبكة بعيدًا .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى (٣) لاعبين يمثلوا حائط صد ، أربع (٤) لاعبين *shaggers* ، لاعب ممرر *passer*، مدرب *Coach* .

- الاحتياجات : *Equipments*

من ٢ – ٥ كرات معتمدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– ثلاث لاعبين على خط واحد قرب الشبكة للقيام بالصد من مركز (٢) ، (٣) ، (٤) فى أحد نصفى الملعب .

– فى نصف الملعب الآخر المدرب فى المنطقة الدفاعية على امتداد مركز (٦) وعلى يمينه اللاعب "F" الـ *Feeder* (الذى سوف يمده بالكرات) ، فى نفس المنطقة (٣) لاعبين بطول خط النهاية .

– المدرب يقوم بتمرير الكرة أعلى الشبكة اتجاه نصف الملعب الآخر ، فى تلك اللحظة بمجرد عبوره الكرة ، على لاعب الصد الذى من المفروض أن يقوم بصد هذه الكرة أن يضرب الكرة اتجاه الأرض (طبعاً يفترض فى الضرب اللاعب الأقرب للكرة) .

– على المدرب أن ينوع من طريقة رميه أو تمريراته للكرات بصورة مشابهة لما يحدث تماماً فى المباراة .

– على اللاعبين أن يتناوبوا العمل ما بين الصد ، والضرب ، وكذا الدفاع .

– يجب ملاحظة الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب كما فى شكل (٤٢) .

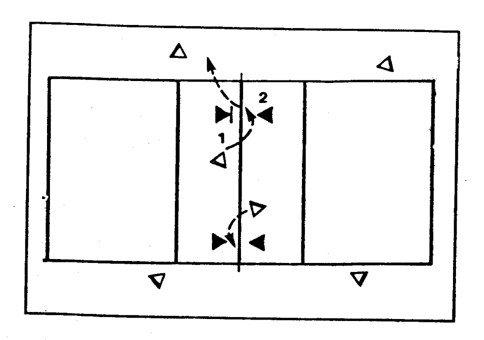
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذه لهذا التدريب :

– اللاعبون المتقدمون فى هذا التدريب عليهم أن ينوعوا فى الأداء .

– فمثلاً يستطيع هؤلاء أن يقوم بالاعداد من الوثب ، للاعب الضارب الآخر وذلك عندما يكون تمرير الكرة بعيداً عن الشبكة .

– يلاحظ أن هناك ثلاثة لاعبين يقفوا خلف المدرب فى المنطقة الدفاعية للقيام باستقبال الكرات المضروبة اتجاه الأرض أو أداء مهارات دفاع عميق .



شكل (٤٢)

تدريب رقم (١٦/٧) ضرب المسح
Wip off shot

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تعليم اللاعبين كيفية ضرب الكرة بعيداً عن أيدى لاعبى حائط الصد وحتى لا يستطيع الدفاع أن يعيدها ، وذلك بطريقة تُعرف بالمسح *Wip off* (حيث أن حركة ضرب الكرة تشبه هنا حركة مسح شئ عال باليد ، وهى طريقة الضرب التى يعرفها البعض بطريقة ضرب الكرة فى الجهة الخارجية من حائط الصد لينتج عنها لمس الحائط *Touch Block*) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى ضرورة تواجد عدد من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً .

- الاحتياجات : *Equipments*

من (٥ – ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعب للقيام بعمل حائط صد من مركز (٤) ، اتجاه الكرة المضروبة من مركز (٢) فى النصف الآخر للملعب .

– بجوار حائط الصد يقف لاعب أخر يمثل دور الـ *Feeder* أو قاذف لكرات .

– فى نصف الملعب الآخر يتم نفس العمل من حيث مركز الضرب (٤) والصد من مركز (٢) .

– خارج الملعب قرب خط الـ ٣م ، فى أحد نصفى الملعب ، وكذا خارج نصف الملعب الآخر بجوار المنطقة الدفاعية ، يتواجد (٤) أربع لاعبين لجمع الكرات الخارجة من حوائط الصد .

– يقوم اللاعب الـ *Feeder* الواقف بجوار لاعب الصد ، بقذف أو رمى الكرة لأعلى الحافة العليا للشبكة على ارتفاع ١م (١ ، ٢ قدم) اتجاه الضارب القابل لحائط الصد فى النهاية الأخرى من الملعب .

– على اللاعب المتعامل لحائط الصد أن يقوم بضرب الكرة مستخدماً طريقة المسح *Wip off* (الزاوية الخارجية لحائط الصد) ، فى نفس اللحظة طبعاً يكون لاعب الصد قد قام بعمل حركة الصد .

– على اللاعبين الذين حول الملعب الممثلين للاعبى *shaggers* أن يرجعوا الكرات إلى اللاعب الذى يقوم بحركة الرمى .

– يستمر التدريب إلى أن يحصل واحد من اللاعبين على ثلاث نقاط نتيجة تحققه لحركة الضرب المسحى الناجح ، ويتم التبديل بين اللاعبين.

– يقوم بالتحكيم اللاعب الـ *Feeder* ، المغذى للكرات حتى يستطيع أن يفصل فى أى نزاع أو نقاش ممكن أن يحدث أو يظهر .

– على اللاعب الفائز فى هذا التدريب أن يستمر فى مكانه ، بينما يتم تبديل اللاعب الخاسر أو المهزوم من اللاعبين الخارجين الـ *shaggers* أو اللاعب المغذى الـ *Feeder* وهكذا يستمر التدريب .

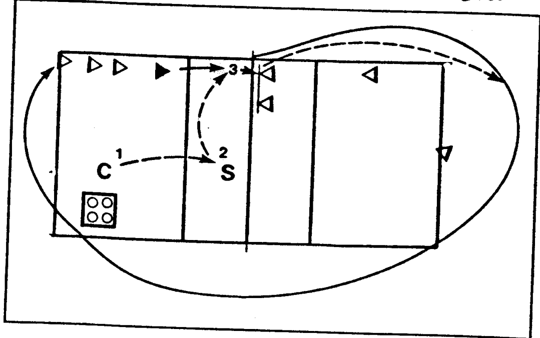
– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب كما جاء فى شكل (٤٣) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– لا تحاول أن تضرب بطريقة المسح *wip off shot* ضد حائط صد (فردى) بهذا لا يعطى الضارب منطقة كافية للضرب .

– لذا يسمح فى الأول بالتدرج من حائط صد فردى ثم يكون حائط صد زوجى .



شكل (٤٤)

تدريب رقم (١٧/٧) الضرب المسطح العالى
High flat shot

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– تدريب اللاعب المهاجم على ضرب الكرة بعيداً عن نهاية أصابع يد لاعبى الصد ، مما يجعل الكرة تذهب عاليًا إلى منطقة أو مركز (١) فى العمق ، أو بعيداً عن مركز (٦) فى العمق .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به (١٠- ٢٠) كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ، يتواجد لاعبان للقيام بعمل من منطقة أو مركز (٢) ، كذلك يتواجد لاعب فى مركز (١) ، فى النصف الآخر من الملعب ، اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم ما بين مركزى (٢) ، (٣) ، قطار الضاربين على امتداد منطقة أو مركز (٥) ، المدرب (٢) ، خلف مركز (٦) وبجواره صندوق الكرات ، أنظر شكل (٤٣) .

- يقوم المدرب بقذف الكرة عاليًا اتجاه اللاعب المعد "S" الذى عليه أن يعدها إلى اللاعب المهاجم فى مركز (٤) ، هنا على المهاجم أن يضرب الكرة مستقيمة أعلى الحافة العليا لأيدى لاعبى الصد .

- محاولاً بذلك أن يجعل أيديهم تسحب لكى تلامس الكرة .

- كما يحاول الضارب أن يجعل الكرة تهبط قرب الخط النهائى ، ويجرى حول الملعب بالكامل للوقوف خلف قطار المهاجمين .

- وعلى اللاعب الواقف فى مركز (١) سرعة استلام واسترجاع الكرات إلى صندوق الكرات .

- على المدرب أن يأمر بتناوب العمل بين اللاعبين ، بتغيير إحدى لاعبى الصد مع اللاعب مركز (١) فى الدفاع واللاعب الصد الآخر مع أحد لاعبى الهجوم وهكذا يستمر العمل .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٤٤) .

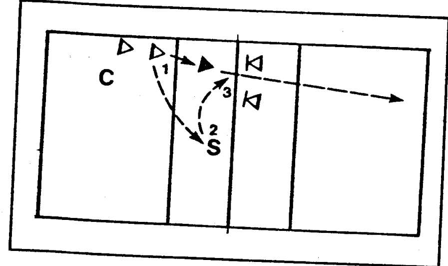
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- ان لاعب الصد الممتاز عادة ما يسقط يديه فى اللحظة الأخيرة ، أملاً فى أن يقوم اللاعب الضارب بضرب كرة عالية ومسطحه خارج الملعب .

- هذه الحركة يجب أن تتأسس فى هذا التدريب ، حتى يستطيع الضارب أن يتعرف على اللعبة *the play* والضرب اتجاه أسفل وداخل الملعب .

- أن يراعى سرعة حركة جرى الضارب حول الملعب بالكامل فور الانتهاء من الضرب .



شكل (٤٥)

تدريب رقم (١٨/٧) ثغرة (حفرة) فى حائط الصد

Hole in the block

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- تعليم اللاعب الضارب أن يأخذ فى الاعتبار فى كل ما يقوم به لاعبى حائط الصد أمامه .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد يتراوح ما بين

(٦) ست إلى (٩) تسع لاعبين ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به (١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ، يتواجد لاعبان للقيام بعمل حائط صد من منطقة أو مركز (٢) ، فى النصف الآخر من الملعب اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم قرب الشبكة فى مركز (٣) ، قطار الضاربين خلف خط الهجوم للقيام بمهارة الضرب من مركز (٤) ، المدرب "C" على امتداد مركز (٥) .

- يقف المدرب "C" بجانب اللاعبين الضاربين ، ويجعل أيدى لاعبى الصد فردية ، (بمعنى أن تكون هناك مسافة بين أيدى القائمين بالصد) ، حتى يقرر اللاعب الضارب عمل الآتى :

١ - يأخذ خط الضرب . ٢ - يأخذ شكل قاطع . ٣ - يحاول الضارب احداث ثغرة (أو حفرة) *hole* أو اختراق حائط الصد .

- يجب على اللاعب الضارب هنا أن يحافظ على أن يكون الاعداد أمامه حتى يستطيع أن يضرب فى المنطقة المفتوحة للاعبى الصد تجاه نصف الملعب الآخر .

- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض .

- يحدد لكل من لاعبى الصد والضاربين عدد محدد من النقاط يتم بعدها تبديل اللاعبين .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٤٥) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

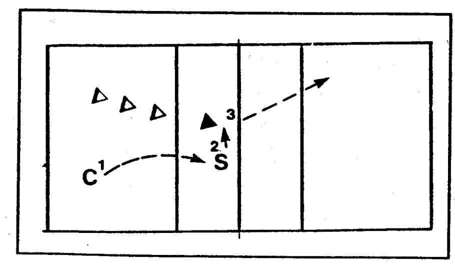
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يستخدم أو يستعمل هذا التدريب بعد تسيد أو سيطرة اللاعب الضارب على جميع أشكال الضرب بصورة ممتازة ، خاصة فيما يتعلق بأداء خطوات الاقتراب أو الارتقاء .

– كذلك يكون قد تعلم بدرجة كافية كيفية ضرب الكرات القاطعة للملعب.

– فى مرحلة متقدمة حاول أن تجعل المسافة حقيقية بين لاعبى الصد ، وعلى المهاجم أن يخترقها .

– فى مرحلة أكثر تقدمًا اترك للاعبى الصد حرية الصد ، وعلى الضارب أن يتحين الفرصة الملائمة عند شعوره بوجود فتحة فى حائط الصد.



شكل (٤٦)

تدريب رقم (١٩/٧) ضربة واحدة من تمريرة قريبة

Hitting Ones - Close pass

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للبدء فى الضرب الخاص بالاعداد السريع من مرة واحدة . وذلك تحت ظروف الحالة الممتازة *Perfect condition*

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب للعدد يتراوح ما بين (٥) خمس إلى (١٢) اثنى عشر لاعب ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة كرات بها من ٥ - ١٠ كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة فى مركز (٣) ، قطاراً وخط المهاجمين فى المنطقة الدفاعية للدخول لأداء الضرب بزاوية من مركز (٣) ، المدرب "C" فى المنطقة أو مركز (١) ، نصف الملعب الآخر خال .

- يقوم المدرب بقذف الكرة داخل منطقة الهجوم اتجاه اللاعب المعد، فى تلك اللحظة على اللاعب الضارب أن يعود بسرعة اتجاه المعد .

- أيضاً عليه عمل الارتقاء لحظة بدء المعد فى اعداد الكرة .

- مع ملاحظة أن يكون هناك وثب عريض خفيف من اللاعب الضارب.

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٤٦) .

- يحدد عدد معين من الضربات الناجحة يجب أن يحققه اللاعب بالنسبة للعدد الكلى .

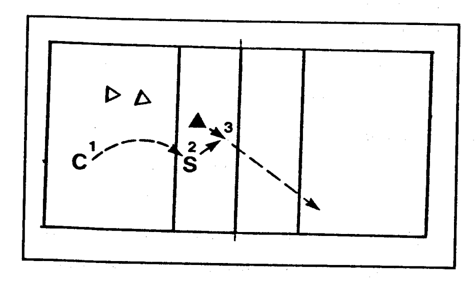
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- على اللاعب المعد أن يقوم باعداد الكرات من الوثب *Jump set* وذلك فى مرحلة متقدمة ، من جميع التمريرات القريبة .

- حتى يستطيع أن يكسر (يقطع) الوقت ما بين اعداده الكرة وملامسة الضارب لها .

- يجب أن يكون الاعداد عمودياً وباستقامة ، وللخلف قليلاً بالنسبة للشبكة ، وفى ارتفاع حتى تعطى الفرصة للضارب فى استخدام المد الكامل لمرجحة الذراع الضاربة .



شكل (٤٧)

تدريب رقم (٧/ ٣٠) ضربة واحدة من تمريرة متوسطة

Hitting Ones - Medium pass

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تدريب اللاعب الضارب على ضبط التوقيت بين اللاعب الضارب والمعد ، وذلك من خلال استخدام الأخير لأنواع مختلفة من التمريرات المشابهة لمواقف المباراة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٥) خمس إلى (١٠) عشر لاعبين ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتيـاجــات : *Equipments*

عــربة أو صـندوق للـكرات به مـن (٥) خــمس ١٠ ، (١٠) عشر مرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم وقرب خط الـ ٣م ، قطاراً وخط المهاجمين فى المنطقة الدفاعية للدخول لأداء الضرب بزاوية من مركز أو منطقة (٣) ، المدرب "C" فى المنطقة أو مركز (١) ، نصف الملعب الآخر خال .

– يقوم المدرب "C" برمى أو قذف الكرة لوب *Lobs* (قوس طيران متوسط) أى اسقاطها إلى اللاعب المعد "S" من مسافة (٤) إلى (٨) أقدام من الشبكة او من أى مكان من الملعب تجاه اللاعب المعد .

– على اللاعب المعد أن يقوم باعداد كرات مختلفة ، فى تلك اللحظة على اللاعب المهاجم أن يجرى تجاه المعد مؤدياً الارتقاء بجوار اللاعب المعد مباشرة ، ويكون (ذلك فى شكل وثب عريضة اتجاه الشبكة) .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٤٧) .

– يحدد عدد معين من الضرب الناجح يجب على اللاعب أن يحققه بالنسبة للعدد الكلى المقترح .

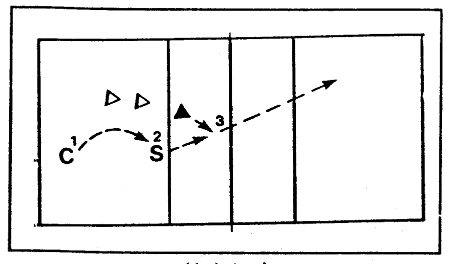
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عد تنفيذ هذا التدريب :

– يجب على اللاعب الضارب أن يكشف اتجاهه *open up* بالنسبة للاعب المعد .

– وذلك من خلال وضع كتفه فى زواية ٩٠° بالنسبة للشبكة .

– مثل هذا الوضع يزيد من حركة ذراع الضارب ، كما يسمح له أن يضرب حتى الاعداد الصفيف .



شكل (٤٨)

تدريب رقم (٢١/٧) الضرب مرة واحدة من اعداد عميق

Hitting Ones - Deep passes

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تعليم اللاعب الضارب كيفية مفاجأة حائط الصد فى نصف الملعب الآخر من خلال الاعداد السريع *Quick set* لمهاجم المنتصف (من تمريرة سيئة تجعل اللاعب المعد يغير من وضع جسمه تحت الكرة) ، عندها يستطيع الهجوم أن يلامس أو يتعامل مع هذه الأشكال فى اللعب . مع ملاحظة ان هذه الأشكال تعمل على خداع حائط الصد الأوسط ، ايضًا انه ربما يظل فى الامكان أن يكون هناك موقف واحد لواحد (بمعنى يحصل فى كلا الفريقين) هنا يجب أن تستخدم المهاجمين الخارجين .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة بها كرات (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد اللاعب المعد "S" خلف خط منطقة الهجوم مباشرة داخل منطقة الدفاع ، اللاعبون المهاجمون على امتداد منطقة أو مركز (٥) للاستعداد فى الدخول لأداء الضربة بزاوية من مركز أو منطقة (٣) ، المدرب "C" فى مركز (١) - نصف الملعب لآخر خال .

- يقوم المدرب برمى أو قذف الكرات من مكان قريب من خط الجانب إلى خط الجانب الآخر وحول خط الهجوم .

- فى تلك اللحظة على اللاعب المعد اعتراض الكرة بالنزول والقيام باعداد عميق .

- على اللاعب المهاجم أن يجرى اتجاه المعد ويأخذ ارتقاؤه ، بحيث يكون هذا الارتقاء أمامه مع أداء الوثب العريض تجاه الشبكة .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٤٨) .

- يجب أن يحدد عدد معين من الكرات المعدة من اعداد عميق وكذا عدد مرات الضرب الناجح منها ، بالنسبة للعدد الكلى من قبل المدرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

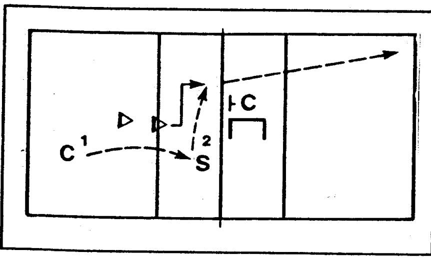
على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- الاعداد العميق يعتبر أحد أنواع الاعداد الصعبة اللعب ، ويجب أن تطبق فقط فى حالة التركيبات أو التكوينات التى يمكن أن تحدث على الشبكة بعد تدريب ناجح .

- على اللاعب المعد أن يقوم باعداد الكرة فى عجلة اكثر *mouch*

velocity قدر المستطاع ، من خلال الاعداد العميق أو مع ضبط التوقيت بالنسبة للضارب الضعيف .

– معظم المعدين قد يبطئون فى الاعداد لأسفل العميق وذلك عندما تكون التمريرة ضعيفة ، ولا يقومون بعمل اتصال (صياح وكلام – اشارات) كالضارب ، والذى يكون فى العادة قد اعتاد أن يأخذ الارتقاء مجرد لمس المعد للكرة – وعلى المدرب ملاحظة ذلك .



شكل (٤٩)

تدريب رقم (٢٢/٧) الضرب من مركز (٣) إلى مركز (١)

Spike threes to area (1)

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– لسكب أو افاضة *split* لاعب حائط الصد فى مركز أو منطقة (٢)، (٣) بالاعداد سريع اتجاه المهاجم الأوسط الذى عليه أن يضرب من على بعد (١٠) اقدام (أى حوالى ٤م) من ناحية خط الجانب الأيسر.

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب لعدد من (٦) ست إلى (٩) تسع لاعبين ، مدرب أو مدرب مساعد .

- الاحتيـاجــات : *Equipments*

صندوق أو عـربـة كـرات بهـا من (٥ - ١٠) كـرات ، منضدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحــد نصف الملعب المدرب (C) داخل منطقة الهـجـوم فى مركـز (٣) واقفاً على منضـدة للقيام بـالصد ، فى الجهة الأخرى الملعب المعد "S" داخل منطقة الهجـوم قرب مـركز أو منطقـة (٢) ، المهاجـمين على شـكل قطار فى امــتـداد منطقــة أو مــركـز (٦) ، المدرب "C" أمـام منطقة أو مركز (١) .

- يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى اللاعب المعد الذى عليه القيام فوراً بعمل اعداد مـسطح سـريع *(half crive) quick flat set* ، إلى المهـاجم الموجود فى المنتصف .

- هنا يجـدر الاشـارة إلى أن ارتفاع الاعـداد يعتمـد على قـدرة الوثب لدى المهاجم .

- كـذلك على المهـاجم أن يضـرب بعـيداً عـن حـائط الصــد الأوسط ولداخل المنطقة (١) .

- يمكن للمـدرب أو مسـاعد المدرب أن يقوم بـعمل حائـط صد وهو واقف على المنضـدة بحيث يكون على بعـد (١) قدم أى حـوالى ٤٠ سم من على خط الجانب ، ولذا نرغم الضـارب أن يقطع خلف إلى المنطقة (١) *cut back area (1)* .

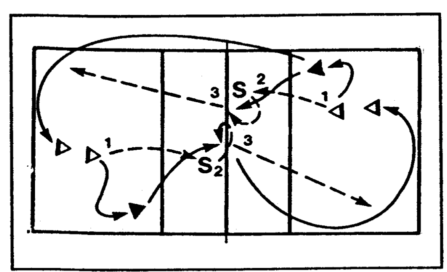
- يراعى التـسلسـل والتـرتيب الخـاص بخط سـيـر الكرة وكـذا خط سـير اللاعب أنظر شكل رقم (٤٩) .

- من الممكن أن يحـدد للضـارب عـدد معين مـن الضـربات علـيهـا أن يحققها من خلال الاعداد بهذا الشكل .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يراعى مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يوجه نظر اللاعب الضارب من مركز (٤) خلال المنافسة أن يكون متيقظ أو نشيط عندما يكون الاعداد مفتقداً، بواسطة الضارب السريع وبذا يستطيع الضارب السريع *A quick* أن يضرب الكرة أعلى الشبكة .



شكل (٥٠)

تدريب رقم (٢٣/٧) تقاطع يمين
ضرب هجومى إلى المنطقة أو المركز (٥)
Right cross - spike to area (5)

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يهدف هذا التدريب إلى تنمية المقدرة الهجومية الخاصة بالقطع خلفاً فى المنطقة أو المركز (٥) ، وذلك بعد خداع لاعب ضارب (٤) لحائط الصد (المتأخر) (فى التنفيذ أو الطلوع للصد) .

يعتبر هذا التدريب أيضاً من التدريبات المركبة التى كثيراً ما تستخدم عند عمل التركيبات على الشبكة ، كما لا ينصح بتطبيقها إلا بعد فترة طويلة من التدريب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب من (٨) ثماني إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب أو مدرب مساعد .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق كرات به من (٥ – ١٥) كرة معتمد ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب اللاعب المعد "S" يتواجد فى مركز (٢) داخل منطقة الهجوم قرب الشبكة ، صف أو قطار لاعبى الهجوم فى امتداد مركز أو منطقة (١) .

– فى نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعبين بنفس الترتيب الخاص بالمراكز، شكل (٥٠) .

– اللاعب المهاجم الأول فى بداية أو قطار مجموعة الضاربين على أن يقوم بدور اللاعب المغذى للتدريب بالكرات الـ *Feeder* .

– حيث عليه أن يقوم بتمرير الكرة إلى المعد المتواجد داخل مركز أو منطقة (٢) الذى عليه أن يجرى للداخل للقيام بعمل اعداد *an* "X"*set* ، وقاطع للملعب فى منطقة أو مركز (٥) .

– يلاحظ أن الضارب يرمى أو يقذف من أول القطار لكن عليه يجرى جانبًا أو يتحول بالجرى للدخول بزاوية من مركز (٤) وهو المقصود به تقاطع عميق .

– المقصود بالاعداد "X" أن يكون خط سير الكرة المعد ولاعب الاعداد متقاطعاً مع خط سير الضارب .

– بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب أن *shages* الكرة ثم يجرى أسفل الشبكة ليقف خلف خط أو قطار المهاجمين فى نصف الملعب الآخر ليقوم بدور المغذى الـ *feeding* للفريق الآخر قبل بدئه للضرب مرة أخرى .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، شكل (٥٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

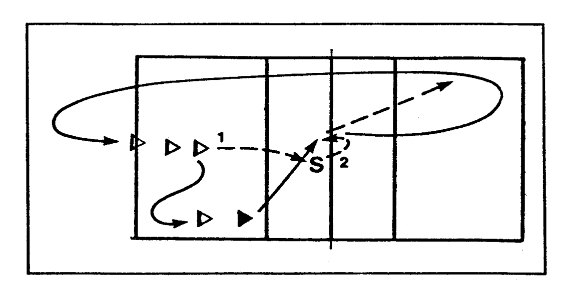
– على اللاعب المعد أن يوزع شكل اعداده ما بين عالى ومنخفض أو حتى اعداد عمودى حتى يستطيع اللاعب الضارب أن يجرى للكرة بالسرعة الكافية . .

– كما يستطيع حائط الصد أن يتحرك تجاه مركز (٢) .

– على اللاعب المعد أن يتابع اعداد ليكون قاطعاً لخط سير الضارب وهو ما يطلق اعداد *sel* "X" .

– ضـــرورة أن يقـــوم اللاعب بـ *shages* الكرة فـــور نزوله من الضرب .

– وسرعة انتقاله إلى نصف الملعب الآخر .



شكـل (٥١)

تدريب رقم (٢٤/٧) تقاطع يمين
ضرب هجومى إلى مركز (١)
Right cross spike to area (1)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتنمية المقدرة الهجومية على الضرب الهجومى من فوق حائط الصد الأوسط ، وذلك أثناء تنفيذه أمام الضرب السريع ، ويجدر الاشارة إلى هذا التدريب من التدريبات المركبة التى كثيراً ما تستخدم عند القيام بعمل التركيبات أو التكوينات على الشبكة ، ولا ينصح بتطبيقها إلا بعد تدريب طويل .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى فريق كامل من (٦ إلى ١٢) لاعب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة كرات بها من (٥ إلى ١٠) كرات معتمدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد اللاعب المعد "S" فى مركز (٣)

داخل منطقة الهجوم ، قطار أو خط المهاجمين فى مركز أو منطقة (٦) ، نصف الملعب الآخر خال .

– يقوم اللاعب الأول فى القطار المهاجمين بتمرير الكرة إلى المعد الذى عليه أن يوزع اعداد "X" (...) set "X" an اتجاه الضارب مركز (٢).

– على الأخير أن يترك فور تمريرة الكرة من أول القطار تقاطع جانب (تحرك بالجرى جانبًا) ليقوم بالضرب من (٢) إلى منطقة أو مركز (١) .

– على اللاعب الأخير (الضارب) أن يقوم بعمل shages للكرة فور نزوله من الضرب إلى نصف الملعب الآخر ، من خلال المرور تحت الشبكة ليجرى ويدور حول الملعب ليقف مرة أخرى فى نهاية قطار المهاجمين ، شكل (٥١) .

– المقصود بالاعداد "X" (...) set "X" an أن يكون خط سير الكرة المعدة ولاعب الاعداد متقاطعًا مع خط سير الضارب المهاجم من مركز (٢) .

– هذا لا يتأتى إلى من خلال تحرك المهاجم بالجرى الجانبى تقطع إلى مركز (٢) من أول قطار المهاجمين .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٥١) .

تعليمات للمدرب : Coach Instructions

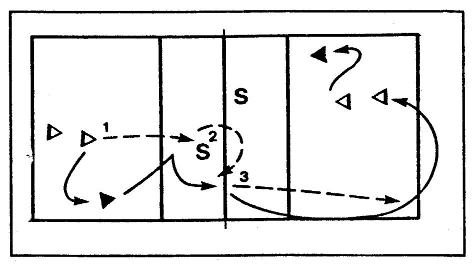
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضرورة تحرك اللاعب الضارب بعد قذفه أو تمرير الكرة من قطار المهاجمين إلى جهة اليمين بالجرى الجانبى السريع .

– أن يكون خط سير الكرة والمعد متقاطعاً مع خط الابتداء الوهمى لخط سير دخول اللاعب المهاجم من مركز (٢) .

– خلال هذا التركيب أو التكوين على اللاعب الضارب أن يراقب حائط الصد الأوسط ، وإذا قام أحد لاعب الصد بالوثب أمام الضارب السريع .

– عليه أن يضرب من فوقه اتجاه مركز (١) .



شكل (٥٢)

تدريب رقم (٣٥/٧) خداع قاطع
Fake Cross

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تعليم الضارب كيف أن يكون متقدمًا عن لاعب الصد المستفيد من مركز أو منطقة "S" ، حيث فجاة التقاطع الأيمن يبدو مؤسسًا ، مشيدًا *been established* .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب ، أو مدرب مساعد .

– الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة كرات *cart ball* بها من (٦ – ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب اللاعب المعد فى منطقة أو مركز ما بين (٢) ، (٣) قرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم ، قطار الضاربين على امتداد منطقة أو مركز (٦) .

– يتم تواجد اللاعبين الضاربين والمعد فى نصف الملعب الآخر بنفس الطريقة .

– يقوم اللاعب المهاجم الأول فى قطار الضاربين بدور المغذى للتدريب بالكرات الـ *Feeder* حيث عليه أن يقوم بقذف أو تمرير الكرة إلى المعد ، فجأة .

– على الأخير (الضارب) أن يتحرك بالجرى تجاه اللاعب المعد ، وعند رجل المعد اليسرى عليه أن يدفع الأرض عالياً ثم ينحرف بعد ذلك ، حيث يوهم حائط الصد الأوسط بأن سوف يقوم بالضرب من مركز(٣) ، شكل (٥٢) .

– ولكن عليه فجأة القيام بضرب الكرة من مركز (٢) من كرة قد أعدت اعداد خلفاً *Back set* من قبل المعد .

– الانحراف الحادث فى اتجاه المعد للاعب المهاجم عن رجل المعد اليسرى يعقبه دفع الأرض عالياً حتى يستطيع أن يضرب اعداد خلفاً من مركز (٢) .

– بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب أن ينزل وراء كرته فى نصف الملعب الآخر للوقوف بها وراء خط اللاعبين المهاجمين فى نصف الملعب الآخر ليقوم بنفس العمل من نصف هذا الملعب .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير اللاعب وكذا سير الكرة أنظر الشكل ، شكل (٥٢) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– التركيز على تعليم اللاعب المؤدى للضرب الهجومى طريقة الانحراف فى الجرى وذلك من خلال أربع خطوات هى :

١- خطوة جهة اليمين ،٢- خطوة جهة اليسار ، ثم حينئذ يدفع الأرض بعيداً اتجاه الخط الجانبى ،٣- خطوة يمين ، ٤- ثم الارتقاء عندما تلمس الكرة الأرض .

- من الممكن القيام بنفس العمل الضرب بالخداع القاطع *Spike fake cross* على كل من نصفى الملعب فى آن واحد .

- ضرورة انتقال اللاعب الضارب إلى نصف الملعب الآخر للقيام بنفس العمل .

الفصل الثامن

تدريبات الصد

Blocking drills

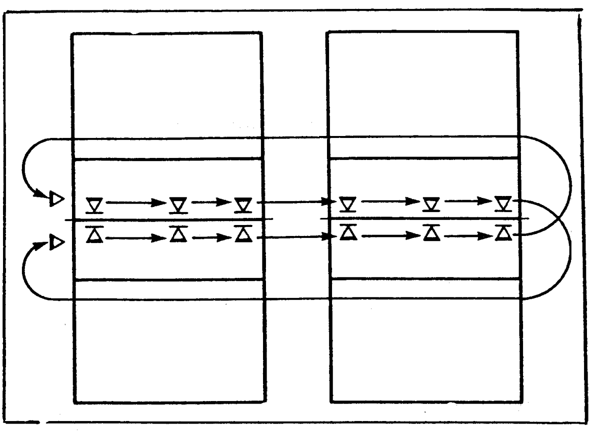
الصد *Blocking*

عادة ما يكون هناك ثلاث مرات فقط خلال تدريب أى فريق للكرة الطائرة يسمح فيها للاعبين الضاربين فيها بالضرب الهجومى بدون وجود حائط الصد ، والحالات الثلاث هى :

١- يسمح لهؤلاء الضاربين بأداء الضرب خلال فترة الاعداد (فى بداية الموسم الرياضى) حيث يكون التركيز عادة على عمل الرجلين مع اتقان خطوات الاقتراب .

٢- عندما يكون هناك (ألعاب (تركيبات) حركية) *Combination plays* سوف نحتاجها أو نعمل على تطبيقها ، فإنه يفضل فى بدء الأمر التدريب عليها فى غياب حائط الصد .

٣- عندما يبدأ اللاعبون فى عمل الاحماء ، قبل بدء المباراة ، وقد يفضل بعض المدربين أن يتم الاحماء فى وجود حائط الصد حتى نشجع اللاعبين على التفكير فى أسلوب الضرب واتجاهاته ، وكذا كسر حدة التوتر الذى يحدث عادة فى أول المباراة .



شكل (٥٣)

تدريب رقم (٨/١) ساقية حائط الصد
(حائط الصد يدور فى شكل ساقية)
Partiner blocking

- **الغرض من التدريب :** *Purpose of drill*

– لتنمية طريقة اداء تحركات لاعبى حائط ، كما يمكن أن يستخدم هذا التدريب فى الاحماء للصد .

- **عدد اللاعبين والأشخاص :** *Players & Personnels*

فريق كامل (١٢) اثنى عشر لاعباً .

- **الاحتياجات :** *Equipments*

ملعبان كاملان للكرة الطائرة متجاورين .

وصف التدريب : *Description*

– يقوم لاعبى الصد بعمل خطوات جانبية متقاطعة على كلا جانبى

الشبكتين مقلداً حركة الصد (مؤدية حركة صد) ثلاث مرات وذلك بطول الشبكة ، وذلك على شكل ساقية – أى يدور اللاعب لينتقل إلى الملعب الآخر ، يؤدى نفس الخطوات الجانبية .

– يفضل أن يؤدى هذا التدريب بدون كرة .

– فى مرحلة متقدمة يكون هناك لاعبان متقابلان يقوما بالصد ، حيث يقوم كل منهم برفع يده أمام الآخر أعلى الحافة العليا للشبكة حيث توجد الكرة .

– بعدما أدى كل لاعب تلك الخطوات الجانبية المنزلقة على كلا الجانبين ، وعلى كلا الاتجاهين الأيمن والأيسر يمكن فى هذه اللحظة أن يكون التدريب باستخدام الخطوات المتقاطعة .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر شكل (٥٣) .

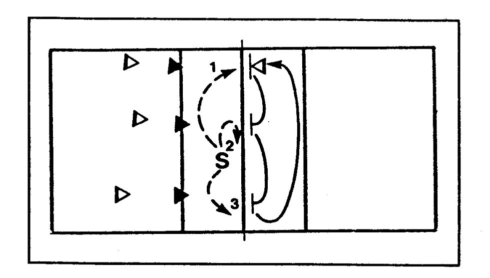
تعليمات للمدرب : Coach Instructions

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات الآتية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يراقب ويوجه كل لاعب ، أثناء مرحلة الطيران .

– أن يوجه لاعبين ويتفق معهم على استغلال أقصى مقدرة للوثب عند أداء الصد .

– أن يهتم بزيادة القوة الخاصة خاصة القوة المميزة بالسرعة ، من خلال مجموعة التدريبات التى تخدمها ، وحتى يستطيع كل لاعب أن يصل إلى أقصى قدرة للوثب .



شكل (٥٤)

تدريب رقم (٤/٨) انطلاق نارى ثم الصد

Rapid fire - Blocking

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يعمل هذا التدريب على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية ، وذلك باستخدامه كإحماء للقيام بالضرب والصد وكذا لتحسين وإتقان مستوى أداء هاتان المهارتان معاً .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

عدد اللاعبين يتراوح ما بين ست (٦) إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً .

- الاحتياجات : *Equipments*

استعمل جميع امكانيات الملعب الممكنة ، كرة مع كل لاعب ضارب .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ، يتواجد لاعب للقيام بحائط الصد ، مبتدئاً من مركز (٢) ، (٣) ، ثم مركز (٤) من خلال تنفيذه لمجموعة تحركات جانبية متقاطعة للرجلين .

- فى نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعب المعد "S" فى مركز (٣) على الشبكة وداخل منطقة الهجوم ، بينما على خط الـ ٣م (خط الهجوم) ، يتواجد ثلاث ضاربين ، أنظر الشكل (٥٤) .

- تمرر أو تقذف الكرة من الضارب بالتتالى إلى اللاعب المعد "S" على الشبكة .

- على الأخير "S" أن يقوم باعداد وتوزيع أنواع متباينة من الاعداد ، اتجاه الضاربين .

- على الضاربين أن يتقدموا للضرب بمجرد قيام اللاعب المعد بالاعداد وذلك لكى يحافظو على تحرك لاعب الصد .

- على لاعب الصد أن يتحرك طولياً بطول الشبكة من مركز (٢) إلى (٣) إلى (٤) ليواجه على الضربات المتتالية، من كل مركز هجومى مقابل .

- من الممكن أن يقوم كل لاعب بتأدية ثلاث مرات (رحلات *three trips*) من خلال الصف الأول ، وذلك حتى نضمن أن جميع أفراد التدريب قد أدوا عملية الصد بنجاح .

- عادة ما يكرر مثل هذا التدريب ، على اللاعبين الضاربين جمع كراتهم *shage* ، كذا على اللاعبين الضاربين بعد الانتهاء من الضرب أن يقوموا بجمع كراتهم والعودة بها مرة أخرى إلى خط الضرب .

- يجب على اللاعبين الضاربين ضرورة تغيير مراكز الضرب عقب كل دورة للاعب حائط الصد .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (٥٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

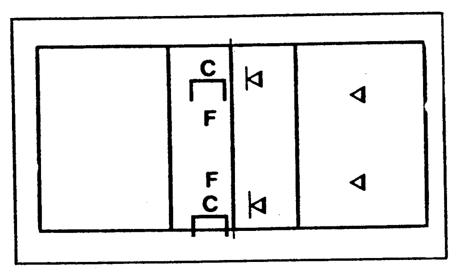
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- ضرورة مراقبة عمل الرجلين لدى القائم أو القائمين أو لاعبى الصد .

- حاول أن تساعد فى تصحيح الأخطاء الخاصة بالأداء بأى طريقة حتى لا يتمادى فيها وذلك فى الحال وبعد قيامه بالثلاث محاولات للصد بطول الشبكة .

- حدد عدد معين من الكرات يجب على لاعبى الصد أن يقوم بصدها (٥) كرات مثلاً من كل مركز .

- يتناوب اللاعبين الضرب والصد فيما بينهم .



شكل (٥٥)

تدريب رقم (٤/٨) الصد التكرارى (لاعب وراء الآخر)

One on one Repetitive block

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب إلى تعليم القائم بالصد كيفية مراقبة لاعب الضرب الهجومى الذى يواجه ، حيث يجب عليه التركيز على تعلمه كيفية مراقبة أجسامهم ، وأذرعهم ، ليسهل عليه بالتالى قراءة الاتجاه الخاص بالضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب عدد يتراوح ما بين ٤ -٨ لاعبين ، عدد اثنان *Feeders* (مغذى التدريب

بالكرات) ، مدرب ، مساعد مدرب ، أو مساعدان للمدرب ، لاعبى *shaggers* لجمع الكرات .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد (٢) اثنان منضدة ، ٥ - ١٠ كرات طائرة معتمدة.

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب المدربان "C" فى مركزى (٢) ، (٤) يقفا على منضدة داخل منطقة الهجوم وبجوار كل منهما اللاعب المغذى لهم بالكرات (F) *Feeders* .

- فى نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبان للقيام بالصد ، يواجه كل منهما مدرب .

- يبدأ المدرب فى ضرب الكرات فى تتالى لأسفل تجاه خط الهجوم أو قاطعة للملعب فى نصف الملعب الآخر .

- مع ملاحظة انه يجب على المدرب أن يلف جسمه فى الاتجاه الخاص الذى ينوى الضرب منه وحتى يستطيع اللاعب القائم بالصد أن يتعلم كيف يقرأ الضرب فيما بعد طبقاً لذلك حركة الضرب .

- على اللاعب القائم بالصد أن يحاول صد الكرة بعد قراءة الضرب .

- عندما يلاحظ أو يظن المدرب أن اللاعب قد اكتفى بظهور بوادر التعب ، لاعبان آخران يمكن أن يحلا محلهما .

- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٥٥) .

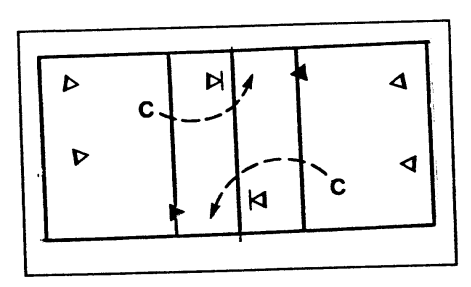
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- أن يراقب باستمرار عينى القائم بالصد ، حتى يتأكد أنهما مفتوحتان خاصة عندما يتعامل الضارب مع الكرة .

- أن يوجه تعليماته الخاصة بربط التوقيت الصد مع الضرب .

- أن يوجه تعليماته على قوة الوثب وضرورة بلوغ أقصى ارتفاع، مع الاهتمام بعمل الذراعين أثناء الصد .



شكل (٥٦)

تدريب رقم (٨/٤) مراقبة الضارب
(حائط صد فردى)
Watch the spiker (One Blocker)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يتمثل الغرض الأساسى من هذا التدريب فى مساعدة لاعب الصد فى أن يتعلم أهمية مراقبته للضارب بدلاً من مراقبته للاعداد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب من (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مدرب أو مساعد مدرب ، رئيس الفريق ، لاعبان *shaggers* .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد من الكرات (٥) خمس كرات - ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعب ضارب خلف خط الهجوم للاستعداد للضرب من مركز (٤) فى طرف الشبكة وفى الطرف الآخر منها (الجهة العكسية) يتواجد لاعب للصد ، المدرب "C" خلف مركز (٢) ، وخلف خط الـ ٣ خط الهجوم ، لاعبان مدافعان فى المنطقة الدفاعية (١) ، (٥) .

- فى نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعبون ومساعد المدرب بنفس التشكيل .

- يقوم المدرب بقذف الكرة لتعبر الشبكة اتجاه نصف الملعب واتجاه الضارب الذى عليه أن يتقدم لضربها .

- بمجرد ارتقاء اللاعب الضارب لاتمام مهمة الضرب ، وهو فى الهواء (مرحلة الطيران) على اللاعب المقابل ، لاعب الصد أن يقرر (متى وأين) يقوم بالصد ، وذلك بمراقبة زواية اقتراب اللاعب الضارب .

- يجب أن تكون الكرة المقذوفة من قبل المدرب للعمق ومكانية أو موضوعية (اتجاه اللاعب الضارب) حتى لا يضيع الوقت فى معالجة الكرة .

- على اللاعبين أن يتناوبوا العمل فيما بينهم من ضرب وصد .

- من الممكن أن يكون هناك كرتان مقذوفتان (من المدرب ومساعده أو رئيس الفريق) وذلك فى مرحلة متقدمة .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٥٦) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

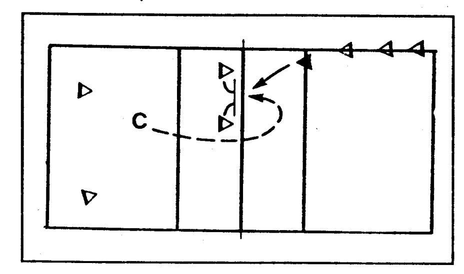
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- أن يراقب أيدى اللاعب القائم بالصد ، وذلك حتى يتأكد بأنهما

متباعدتان من ٦ إلى ٨ بوصات ، وذلك لكى تشغل اليدين أكبر مساحة فوق الشبكة قدر المستطاع .

– أن يتأكد أن لاعب الصد دائمًا عيناه مفتوحتان خاصة أثناء الضرب .

– أن يوجه تعليماته إلى كيفية تقرير الصد (متى ؟ وأين ؟) .



شكل (٥٧)

تدريب رقم (٨/٥) مراقبة الضارب لاعبان للصد

Watch the Spiker (Two Blockers)

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– تنمية القدرة على التوافق بين لاعبان قائمان بالصد ، وذلك بمراقبة خطوات اقتراب الضارب فى نصف الملعب الآخر من حيث ارتقائه – شكل جسمه – مرجحة الذراعين ، شكل الذراع الضارب.

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد، (٨) ثمانى لاعبين ، مدرب ، مساعد مدرب لاعب لجمع الكرات *shaggers* .

- الاحتياجات : *Equipments*

من (٥ - ١٠) كرات ، فرد قاذف أو مغذى للكرات *Feeder* .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب مجموعة الضاربون فى أحد نصفى الملعب، يشكلون قطار على أحد خطى الجانب استعداد للتقدم للضرب من مركز (٢) .

- فى نصف الملعب الآخر لاعبان للقيام بالصد الزوجى ***double block*** من مركز أو منطقة (٤) ، المدرب خلف خط الـ ٣ م فى المنطقة الدفاعية فى منطقة (٦) ، لاعبان خلفيان فى منطقة (١) ، (٥) للقيام بدور الـ *Feeder* .

- يقوم المدرب بقذف أو رمى كرة ليعبر الشبكة اتجاه اللاعب الضارب فى نصف الملعب الآخر .

- على الأخير أن يتقدم ليقوم بالضرب .

- يجب ملاحظة أن لاعب الصد الأوسط عليه المساعدة أى يتحرك تجاه لاعب الصد الآخر لينضم إليه مكوناً ذلك الصد الزوجى .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (٥٧) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

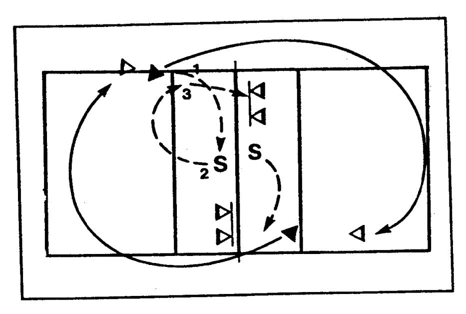
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- إذا قام أحد المدربين المساعدين أو رئيس الفريق بقذف الكرات .

- على المدرب أن يقف بجوار الضارب ويراقب عينى لاعب الصف حتى يتأكد أنهما مفتوحتان ، فى الاتجاه الصحيح على الكرة - مستوى رأسه .

– أن يوجه لاعبا الصد لضـرورة مراقبـة خطوات تحركات واقـتراب الضـارب .

– أن يوجـه لاعبـا الصـد لضـرورة مـراقبـة شكل الذراع الضــارب لمعرفة كيفية واتجاه وقوع الضرب .



شكـل (٥٨)

تدريب رقم (٨/٦) الصد -ضرب عميق
Blocking -Deep spikes

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of drill*

– للتفريق أو لبيان الاختـلاف بين توقيت الصد من الاعـداد القريب والاعداد العميق .

- عدد اللاعبيـن والأشخاص : *Players & Personnels*

نحـتـاج لتـنفيـذ هذا التـدريب إلـى (١٢) اثنى عـشـر لاعب توزيعـهم علـى النحـو التـالى (٤) أربع لاعـبين للصد ، (٤) أربع لاعبين للضرب (٢) اثنان معدين .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

من (٥ – ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعبان للصد من مركز (٢) اللاعب المعد "S" قرب الشبكة فى نفس نصف الملعب ، لاعبان للضرب خلف خط الـ ٣م استعداد للضرب من مركز (٤) .

– فى نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعبون والمعد "S" فى المراكز أو المناطق المقابلة .

– يقوم اللاعب الضارب فى أحد نصفى الملعب بقذف كرته تجاه اللاعب المعد "S" .

– على الأخير "S" أن يضع الكرة مكانية (أو موضوعة على بعد من (٨ – ١٠) قدم الشبكة .

– فى تلك اللحظة يحاول اللاعب الضارب أن يضع الكرة على الأرض (بالضرب) .

– هنا على لاعبا الصد أن ينتظرا اتمام مهمة الضرب ثم فجأة يقوما بالوثب معاً بدون التوغل العادى ***normal penetration*** ، ويحدث ذلك من خلال انزلاق الذراعان أعلى الشبكة للقيام بحائط الصد الزوجى الهجومى .

– وفى الاعداد العميق فإنه من الصعوبة للاعبى الصد أن يضبطا أو يتوافقا فى الوقت للقيام بالصد .

– ولهذا فإنهما عادة يتوغلا بذراعيهما كثيراً ، والأفضل لهما أن يكونا فى وضع يسمح لهما بأن يؤديا خطوات جانبية .

– يتناوب اللاعبون فيما بينهم العمل ما بين الضرب الهجومى والصد ، على كل من نصفى الملعب بنفس الطريقة السابقة فى آن واحد.

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٥٨) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

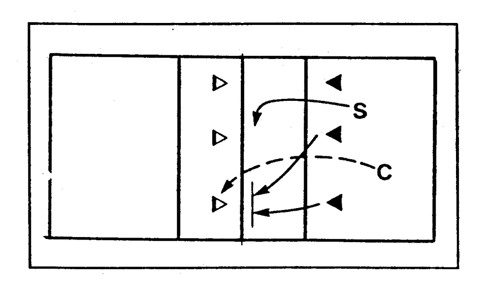
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– فى الاعداد العميق على المدرب أن يرشد أو يعطى تعليماته للاعب الصد الخارجى (بجوار الخط الجانبى) أن يتحرك إلى منتصف الملعب ليشجع خط الضرب .

– وينتج عن ذلك فإن الاحتمال أو امكانية الخطأ فى الضرب تكون عظيمة ومتوقعة .

– على المدرب أن يوجه اللاعبين لشكل الضرب لأسفل *spike* الخط لضرب موازى للخط الجانبى . *doun the line*

– كما عليه أن يوجه تعليماته إلى لاعبا الصد لضبط توقيتهما معاً كذلك أيضاً أن يوجه تعليماته إلى وضع الذراعان وعدم توغلهما كثيراً .



شكل (٥٩)

تدريب رقم (٤/٧) ضرب أو صد
Spike Or Block

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يعمل هذا التدريب على تشجيع اللاعبين ليكونوا بدائيين (

(متوحشين) (أو أكثر خشونة) **aggresively attack** عند الهجوم للكرات التى أعلى الحافة العليا للشبكة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : Players & Personnels

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا يتم تشكيلهم على النحو التالى (١) معد ، (٣) ثلاث لاعبين للصد ، (٢) أو (٣) ضاربين مجموعة من اللاعبين shaggers لجمع الكرات ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : Equipments

عدد من الكرات من (١٠) إلى (١٥) كرة ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : Description

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد ثلاث لاعبين ضاربين أمام الشبكة وداخل مناطق أو مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) .

– فى الجهة المقابلة من نصف الملعب الآخر ، لاعبان للقيام بالصد الزوجى **double block** من مركز (٢) ، خلف منطقة الهجوم ، المعد "S" على امتداد منطقة أو مركز (١) ، المدرب "C" فى مركز أو منطقة (٥) ، ثلاث لاعبين للدفاع، هؤلاء جميعهم فى المنطقة الخلفية الدفاعية.

– يقوم المدرب (C) برمى أو قذف الكرة إلى الناحية العكسية من الملعب تجاه لاعبى الضرب فى الناحية العكسية ، أحد هؤلاء عليه أن يقوم بالضرب فى مواجهة حائط الصد المكون من لاعبان والمطبق فى مركز (٢) .

– أو يقوم المدرب بالقاء أو رمى أو قذف الكرة داخل منطقة الهجوم بملعبه ، هنا على اللاعب المعد "S" أن يتوغل على الشبكة ويقوم باعداد الكرة عاليًا لأحد اللاعبين المكلف بالصد الذى على الأخير أن يتحول إلى ضارب لضرب الكرة من مركز (٤) ، (٣) .

- يسمح للمعد "S" بعمل اعداد عالى وللخلف ***high and back set*** ، هنا على اللاعب الضارب من مركز (٢) أن يضرب تجاه حائط الصد الزوجي الذى سوف يتكون فى الجهة العكسية من (٣) ، (٤) .

- يتناوب اللاعبين الضرب والصد حسب حالة الكرة المقذوفة من قبل المدرب (C) والتى إما سوف تكون تجاه الناحية العكسية أو تجاه المعد (S) .

- على المعد "S" أن ينوع من اعداده من اعداد عالى - منخفض - أو اعداد خلفاً ***high set, low set , back set*** .

- على اللاعبين أن يتخذوا سرعة القرار فى القيام بالضرب أو الصد ، دون تردد .

- الضرب يكون قوى دون تراخى .

- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٥٩) .

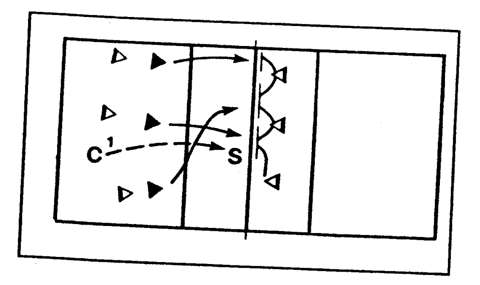
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على لاعبا الصد عند بداية عملية الصد أن تكون ذراعيهم بعيدة عن الشبكة .

- حتى يستطيعوا ضرب الكرة الممررة فوق الحافة العليا للشبكة أو فى أعلى نقطة بالنسبة للشبكة .

- بمعنى أنه فى حالة وجود كرة (ما) ممكن أن تكون ممررة أو طائشة أعلى الحافة العليا للشبكة أو فى أعلى نقطة ففى هذه الحالة على اللاعبين المكلفين بالصد أن يقرروا ضربها هجومى عدائى ***Aggres-sively attack*** ، والذى سوف يساعدهم على ذلك عدم ملاحقتهم أو اقترابهم واقتراب أذرعهم من الشبكة .



شكل (٦٠)

تدريب رقم (٨/٨) صد التقاطع الأيمن
Blocking the right cross

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يعمل على تعليم وتدريب اللاعبون المكلفون بالصد (لاعب الصد الأماميين) أن يكون معروف ومألوف لديهم الألعاب الهجومية الخاصة بالفريق المنافس ، والعمل على تحويلها إلى هجوم خاص بهم .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه من (٦) إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، يتم تقسيمهم على النحو التالى : لاعب معد "S" ، (٣) لاعبين لتنفيذ الصد، ٦ إلى ٨ ضاربين .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد من الكرات من (١٠ - ١٥) كرة، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بالصد من المراكز الأمامية (٢) ، (٣) ، (٤) .

– فى النصف الآخر من الملعب ثلاث لاعبين مهاجمين خلف خط الـ ٣م أو خط الهجوم داخل منطقة الدفاع ، خلفهم ثلاث لاعبين آخرين فى مركز (١) ، (٦) ، (٥) جميعهم على استقامة واحدة ، المدرب بين اللاعبان الشاغلين لمراكز (١) ، (٦) وأخيراً اللاعب المعد "S" على الشبكة داخل منطقة الهجوم .

– يقوم المدرب "C" بقذف الكرة إلى اللاعب المعد "S" الذى عليه أن يقوم باعدادها بتوزيعها ، لأى من المهاجمين الثلاثة الذين يستعدون للضرب من خلف خط الهجوم .

– فور الاعداد على اللاعب المهاجم الأيمن أو اللاعب الذى كان محتل لمركز (٢) أن يتحرك إلى منتصف الشبكة ، مع تقاطع خط سير جرى هذا اللاعب مع المهاجم مركز (٣) معه .

– يتبقى الضارب من مركز (٤) عليه التقدم للأمام لاحتمال قيامه بالضرب ، أو القيام بحركة وهمية للضرب *facke spike* .

– وفى الجانب العكسى من الملعب على لاعب الصد من منطقة من مركز (٢) أن يصبح (كروس - تقاطع) *crossing* وأن يكون تحركه قد انتهى للقيام بالصد أمام مهاجم المنتصف ، تاركاً لاعب الصد الأوسط حر لأن يكون أو يأخذ المواجهة أمام ضارب (٣) .

– وفى كثير من مواقف اللعب يلاحظ أن هذا لا يحدث حيث فى العادة لا يكون لاعب الصد الموجود فى منتصف الشبكة منفصل أو معزول وضد الاثنان المهاجمان ، إذ سرعان ما ينضما له لاعبا صد من (٢) ، (٤) ليصبح صد ثلاثى .

– ولهذا فإن فى العادة ما يكونا حائط صد زوجى أمام المركز الحادث منه الهجوم وهذا عندما يكون النداء الأول الخاص بلعبة الهجوم ، ثم يستجيبوا سرعة للاعداد .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٦٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

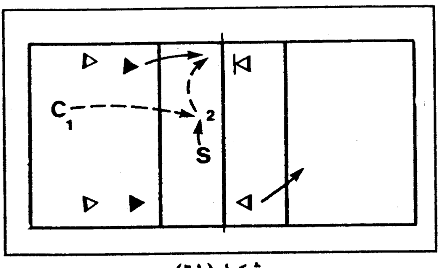
– على اللاعب القائم بالصد من مركز (٢) أن يتجه بسرعة ليواجه الضرب السريع .

– عليه أن يصيح أو يوضح الاشارة للاعب الصد الأوسط أن هذا عمله ، وأن هذا الضارب يخصه .

– هذا وإلا يصبح لاعب الصد فى هذا المركز (٢) غير نافع ويقف فى موقف المتفرج .

– على المدرب أن يوضح نفس الخطوات إذا تحرك اللاعب الضارب من مركز (٤) ليقسم إلى المنتصف مع لاعب الصد الأوسط .

– على المدرب أن يوضح للاعبين أن اللاعب الذى يصيح بكلمة كروس أى تقاطع *cross* يعنى أن الهجوم القادم تم تنفيذه من خلال ضرب قاطع أيمن .



شكـل (٦١)

تدريب رقم (٩/٨) صد - تمرير أسفل دفاعى عميق

Block and dig pass

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتحسين مهارات الصد المعروفة الصد واحد بعد واحد *One on One blocking* (أى مهاجم ضد صد فردى) ، كذا تحسين قدرة الدفاع *defender*، وذلك بالسقوط السريع البعيد عن الشبكة للقيام بتمرير دفاعى عميق للضرب القاطع *dig cross court spikes* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد يتراوح ما بين (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا يكون تقسيمهم على النحو التالى ، معد "S" واحد ، (٢) اثنان للقيام بالصد من (٤) أربع إلى (٨) ثمانى لاعبين ضاربين، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد من الكرات من (١٠) إلى (١٥) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعبان داخل منطقة الهجوم أحدهما لاعب للصد من مركز (٢) ، والآخر مهاجم من مركز (٤) .

– فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم اللاعب المعد "S" فى مركز (٣) على الشبكة ، بينما فى المنطقة الدفاعية لاعبان مهاجمان فى مركزى (١) خلف بعضهما ، وآخران فى مركز (٥) بنفس الطريقة، بينهما المدرب "C" ومساعد المدرب .

– يقوم المدرب برمى أو قذف كرات متنوعة تجاه المعد الذى عليه أن يقوم بتوزيع ذلك الاعداد اعداد منخفضة للخارج للضارب فى مركز (٢) أو، (٤) *low out side sets* .

– على لاعب الصد فى نصف اللعب الآخر القيام بالصد الدفاعى ضد الهجوم .

– على اللاعبين الضاربين أن يقوموا بـ*shage* لكراتهم ، ويعيدوها للمدرب .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب أنظر الشكل (٦١) .

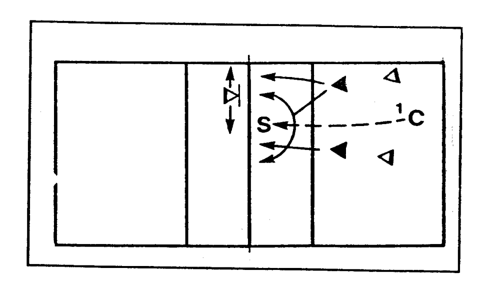
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أولاً : يجب على اللاعب المكلف الصد أن ينظر دائماً تجاه الاعداد.

– ثانياً : أن يركز على خطوات اقتراب الضاربين للارتقاء .

– ثالثاً : التركيز على مرجحة الذراعين أثناء الضرب .



شكـل (٦٢)

تدريب رقم (٨/١٠) قراءة اللعب
(لاعب الصد الأيسر)
Reading the play (Left blocker)

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of drill*

- لتعليم لاعب الصـد فى الناحية اليسرى (مـركز ٤) أنه المسئول بالنسبة لجميع أنواع الاعداد فى منطقة (٤) ، من الناحية العكسية .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتـاج لتنفيـذ هـذا التـدريب عـدد (٦) ست لاعـبين يمكن تقسيمهم إلـى (٤) لاعبين مهاجمين ، (١) لاعب صـد ، (١) لاعب مـعـد "S" ، بالاضـافـة إلى المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

عدد من الكرات من (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعب للقيام بالصد من مركز (٤) داخل منطقـة الهـجـوم ، فى نصف الملعب الآخـر اللاعب المعـد "S" علـى

الشبكة فى منتصفها فى مركز (٣) ، لاعبان هجوم خلف خط الـ ٣م ، آخران فى مركزى (١) ، (٦) بينهما المدرب "C" .

– يقوم المدرب "C" بتمرير الكرات إلى المعد "S" المتواجد على الشبكة أمام لاعب الصد الموجود فى مركز (٤) فى الناحية العكسية من الملعب .

– فى نفس اللحظة يجرى الاثنان الضاربان للقيام بعمل تكوين أو مركب *Combination* فى مواجه لاعب الصد ، الذى عليه أن يحافظ على يديه ممدودتان أعلى رأسه بعد صده للكرة المقذوفة إليه من المدرب "C" ، ليستجيب مباشرة لنوع الاعداد المنفذ ، من قبل المعد (ء) لأحد المهاجمين .

– على اللاعب الضارب عقب ضربه للكرة أن يقوم بعمل *shage* لكرته ويعيدها للمدرب .

– يمكن أن يسمح للاعب الأوسط أن يساهم بالمساعدة فى مثل هذا النوع من التدريبات .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٦٢) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

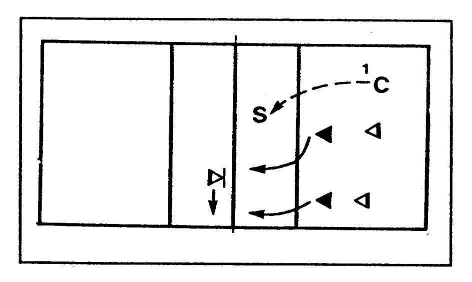
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– لو وثب لاعب الصد عن طريق الخطأ *erroneously* مع الضارب السريع عليه أن يحافظ على ذراعيه ممدودتان وبسرعة يقفز مع زميله والرجل الثانى فى الصد .

– على اللاعب المعد "S" أن ينوع من طرق اعداده .

– على لاعب الصد أن يركز على خطوات اقتراب أحد اللاعبين المحتمل أن يكون القاطع أو الضارب .

– من الممكن أن يوجه المدرب نظر اللاعبين الضاربين إلى ضرورة الاتقان على شكل المركب أو التكوين فى الحادث ، ثم فى مرحلة متقدمة يلغى هذا الاتفاق ويترك للاعبان قراءة اللعب .



شكل (٦٣)

تدريب رقم (١١/٨) قراءة اللعب
(لاعب صد أيمن)
Reading the play (right blocker)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتعليم لاعب الصد فى الناحية اليمنى (مركز ٢) أنه المسئول بالنسبة لجميع أنواع الاعداد فى منطقة مركز (٢) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد (٦) ست لاعبين يمكن تقسيمهم إلى (٤) أربع مهاجمين ، (١) لاعب للصد ، (١) لاعب معد "S"، بالاضافة إلى المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد من الكرات من (٥ إلى ١٠) كرات ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعب للقيام بالصد من مركز (٢) داخل منطقة الهجوم ، فى نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعب المعد "S"

على الشبكة من منتصفها فى مركز (٣) ، ولاعبان هجوم خلف خط الـ ٣م ، فى مركزى (٦) ، (٥) ، قليلاً للأمام ورائهما لاعبان مهاجمان آخران ، المدرب "C" على امتداد منطقة أو مركز (١) .

– يقوم المدرب "C" بتمرير الكرات إلى المعد "S" الواقف قرب الشبكة الذى عليه أن ينادى أو يصيح على شكل اللعبة التى سوف يقوم بها الاثنان المهاجمين المواجهان للاعب الصد الموجود فى مركز أو منطقة (٢) من الناحية العكسية .

– على الأخير (لاعب الصد) أن يقرأ نوع وشكل الاعداد ، *type set* مع ملاحظة أن تكون عيناه مفتوحتان على الضارب الأيمن .

– كما فى نفس التدريب السابق (رقم ١٠/٤) يمكن للاعب الصد الموجود فى المنتصف أن يساهم أو يساعد فى مثل هذا النوع من التدريبات .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٦٣) .

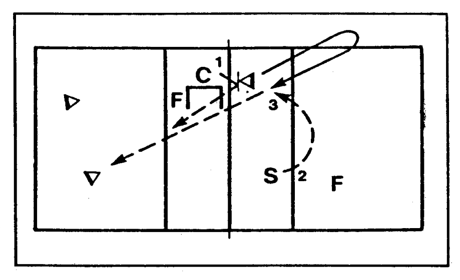
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– على اللاعب الموجود فى نهاية الشبكة (فى مركز أو منطقة ٢) أن يحافظ على شكل يديه لتكون بين الكرة والخط الجانبى وذلك بالنسبة للاعداد القريب بدلاً من الوقوف صف مباشرة فى مواجهة الكرة .

– أن يوجه المدرب نظر لاعب الصد دائماً إلى سرعة المناداة حسب طبيعة الضرب .

– على لاعب الصد أن يراقب خطوات اقتراب الضارب ورجل الارتقاء وكذا شكل مرجحة الذراع الضارب .



شكل (٦٤)

تدريب رقم (٤/١٢) الصد والهجوم
Block and Attack

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للصد والاقتراب للضرب بعد الصد ، وذلك أثناء تنمية التحمل (بمعنى صد والنزول منه للقيام بالضرب فى توال) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب لعدد يتراوح من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا يمكن تقسيمهم على النحو التالى (٤ ، ٥) لاعبين *shaggers*، (٢ ، ٣) لاعبين مغذين للكرات *feeders*، (١) لاعب معد *setter* لاعب صد *blocker* ، لاعب مهاجم *attacker* ، بالاضافة لمدرب *coach* أو مدرب مساعد .

- الاحتياجات : *Equipments*

من (١٠ - ٢٠) كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعب للقيام بالصد من مركز (٢)

داخل منطقة الهجوم ، بينما اللاعب المعد "S" يقف فوق أو أمام خط الـ(٣) داخل منطقة الهجوم وخلفه مباشرة اللاعب المغذى له بالكرات *the feeder* .

– فى نصف الملعب الآخر المدرب "C" على منضدة فى مواجهة لاعب الصد ، فى المنطقة الدفاعية لاعبان للدفاع أو للقيام بعمل تمرير دفاعى عميق أحدهما على امتداد منطقة أو مركز (١) والآخر ناحية مركز (٥) .

– يقوم المدرب الواقف فوق المنضدة بضرب الكرات فى أيدى لاعب الصد .

– على الأخير (لاعب الصد) بعد أن يقوم بصد كرات المدرب أن يتقهقر فى الحال للخلف بعيداً عن الشبكة ليستعد للقيام بضرب كرة .

– أثناء ذلك يقوم اللاعب المدافع فى نصف الملعب العكسى برمى الكرة تجاه هذا (لاعب الصد التقهقر) الذى عليه أن يتقدم لضربها قاطعة للملعب .

– الكرة الثانية للاعب الصد يمكن أن تكون عن طريق المعد بدلاً من قذفها من الناحية الأخرى من الملعب .

– تكرر هذه الحركة بسرعة فى توال .

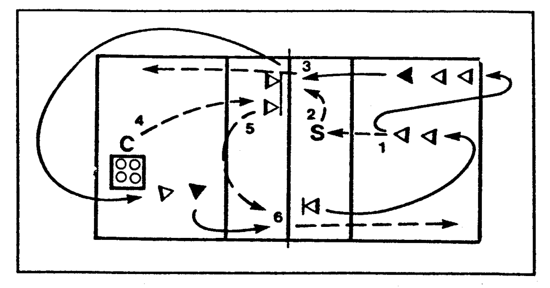
– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٦٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن ينبه إلى ضرورة تنوع أشكال الاعداد حتى يستطيع المهاجم أن يزود مداه بالنسبة لحركة خطوات الاقتراب – كذا حركة مرجحة ذراعيى – قدرة الوثب .

– أن يكون هناك اتقان بين اللاعب المعد "S" واللاعب المدافع فى طريقة أو توال رمى الكرة إلى لاعب الصد ليضربها .



شكل (٦٥)

تدريب رقم (١٣/٨) الصد والإعداد
Block and Set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تدريب لاعبى الصد على أن يعودوا بسرعة إلى ملعبهم الخلفى (منطقة الدفاع) ، وينظروا للكرة بعد الصد ، حيث هناك العديد من أنواع الكرات التى صدت :

١- فهناك كرة صدت *ball blocked* .

٢-كرة بين الحائط والشبكة *ball between Block and net*.

٣- كرة لمست الصد *Touch block and back to court* ورجعت خلفاً لمنطقة دفاع حائط الصد .

٤- كرة لمست الصد *Touch block to outside* وخرجت جانباً.

(والحالة الثالثة رقم (٣) تتفق وهذا التدريب) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا إلى عدد من (١٠) عشرة إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

عربة كرات بها من (١٠ - ٢٠) كرة، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب اللاعب المعد "S" أمام الشبكة فى مركز أو منطقة (٣) ، لاعب للصد فى مركز (٤) ، قطاراً من اللاعبين ، بعدد ثلاثة امتداد مركز (١) ، وثلاثة آخرين فى مركز (٦) .

- فى النصف الآخر من الملعب لاعبان للقيام بتنفيذ الصد الزوجى من مركز (٤) ، لاعبان مهاجمان مستعدان للضرب من مركز (٢) فى توال ، المدرب "C" فى مركز (١) أو منطقة الدفاع وبجواره عربة الكرات.

- يقوم أحد اللاعبين "F" المغذى للكرات بتمرير الكرة إلى اللاعب المعد "S" الذى عليه أن يعدها للضارب المتقدم من قطار الضرب بجوار خط الجانب ليضربها من مركز أو منطقة (٢) اتجاه حائط الزوجى فى الناحية المقابلة أو وضعها بعيدة عنه فى الناحية الأخرى - بمعنى أن يكون الضرب أمام الضارب قرب خط الجانب .

- على لاعبا الصد الزوجى محاولة اعتراض الضرب .

- إذا خرجت الكرة المضروبة من حائط الصد (لم يفلحا فى صدها) .

- هنا على المدرب فوراً أن يقوم بقذف كرة بسرعة بجوارهم ، بطريقة تجبرهم على القيام بحركة التمرير العميق *dig pass* - وفى حركة مشابهة لحركة دفاع المنطقة الخلفية .

- مع ملاحظة أن لاعب الصد الأسرع هو الذى سوف يقوم بالاعداد اتجاه لاعب الصد البعيد الذى يصبح مهاجم من مركز (٢) .

- على الأخير وهو ضارب مركز (٢) أن يحاول أن يجعل الكرة تمر فوق حائط الصد فى الناحية العكسية فى (٤) .

- يكرر نفس التدريب مع ملاحظة أن يقف اللاعبان بالصد حتى يأمرهما المدرب باللف .

– يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم حسب تعليمات المدرب .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، أنظر الشكل (٦٥) .

– اللاعبون الباقون يكملوا الدوران حتى يصلوا إلى مرحلة الضرب أثناء ذلك الدوران يصفوا الكرات فى العربة .

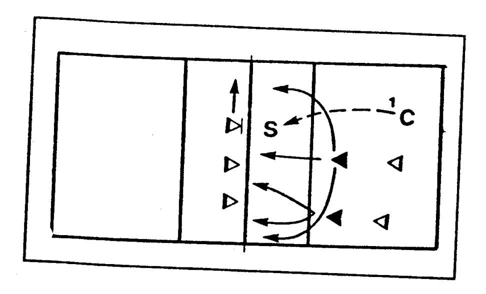
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يراعى بعد اتمام الصد أن يرتكز لاعبى الصد على أقدامهم الخارجية ويواجهوا منتصف الملعب .

– كما يلاحظوا أن تكون أرجلهم منثنية حتى يستطيعوا بسرعة أن يقوموا بحركة غطس للكرة .

– لاعب الصد الداخلى هو الأسرع فى القيام بعمل الاعداد العميق *dig set* أو تمرير عميق *dig pass* لضارب مركز (٢) .



شكـل (٦٦)

تدريب رقم (١٤/٨) صد هجوم
إثنان ضاربين
Blocking the two hitter attack

الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- ليتآلف لاعبى الصد على الهجوم المهدد *the offensive threat* الخاص بمعد المنطقة الأمامية ، وبالتالى يستطيع أن ينادى أو يصيح على الطريقة الخاصة بالمهاجمان الاثنان (الضاربان) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٨) ثمانى إلى (١٢) إثنى عشر لاعبًا ، مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد من الكرات من ٦ إلى ١٠ كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ثلاث لاعبين داخل المنطقة الأمامية ، اللاعب الموجود قرب خط الجانب فى مركز (٤) عليه القيام بمهمة الصد.

– فى نصف الملعب الآخر اللاعب المعد "S" قرب الشبكة بين مركز (٢) ، (٣) المـدرب "C" على امتداد مركز (١) ، المهاجمان خلف خط الهجوم لاتمام الهجوم من مركز (٣) ، (٤) .

– يقـوم المدرب "C" بتمرير الكرة إلى المعد الذى عليه أن يبدأ الهجوم المتفق عليه أو يقوم باعداد الكرة .

– لذا على المعد "S" أن ينادى على المهاجم قبل اعداد كل كرة حتى يستطيع اللاعب المهاجم أن يستعمل أكثر من طريقة عند الضرب ، يستطيع بها أن يقهر حائط الصد .

– على لاعب الصد المواجه للمعد فى الناحية العكسية أن يفرد ذراعيه ويكون جاهزاً للوثب مع المعد ، هذا فى حالة تفكير الأخير فى القيام بالضرب القانونى .

– يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم من ضرب وصد .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٦٦) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

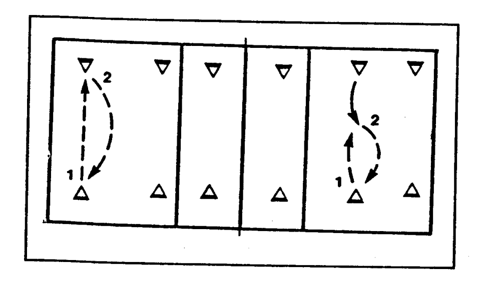
– لو لم يكن هناك طريقة لمهاجم مركز أو منطقة (٤) ، فإن عليه أن يتحرك فى مواجهة اللاعب المعد ويكون مسئولاً عن ايقاف أى هجوم من تمريرة .

– بينما لو كان أمام لاعب الصد من مركز (٤) مهاجم ما ، ففى هذه الحالة على لاعب الصد الموجود فى المنتصف أنه من المحتمل أن يقوم اللاعب المعد بعمل تمريرة مهاجمة .

– لذلك يجب على لاعبى الصد مراقبة وقراءة تحركات وخطوات اقتراب المهاجمين المقابلين وكذا خطوات اللاعب المعد .

الفصل
التاسع

التمرير الدفاعى العميق
Digging



شكل (٦٧)

تدريب رقم (١/٥) حريف (حار)

Pepper

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب إلى اعطاء الفريق المتكامل الوقت المناسب أو الملائم للقيام بمهارة التمرير الدفاعى العميق ***dig pass*** وكذا الاعداد ***set*** ، وذلك من خلال استخدام التكرارات العديدة لهما فى وقت قصير .

كما يستخدم هذا التدريبات فى العادة كإحماء عند بداية التدريبات ***beginning of practice*** وكذا قبل المباراة ***pre - match*** .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى فريق كامل ، ملعب كامل .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من ١٠ - ٢٠ كرة طائرة معتمدة .

وصف التدريب : *Description*

- يقف كل لاعبان متواجهان بعرض الملعب على المساحة الطولية ١٨ م ، ومعهم كرة .

– يمكن أن يطبق هذا التدريب على فريق كامل من (١٢) اثنى عشر لاعباً ، بحيث يقف كل ست لاعبين فى مواجهة بعضهم البعض على جانبى الملعب .

– يقوم أحد اللاعبين الذى سوف نطلق عليه (A – أ) بعمل ضرب، بينما اللاعب أو زميله الآخر الذى سوف نطلق (B – ب) التمرير الدفاعى العميق *dig pass* ليعيد الكرة إلى (أ) .

– على اللاعب (A – أ) أن يتحول من ضرب إلى تمرير عميق اتجاه اللاعب (B – ب) الذى على الأخير أن يؤدى هذه المرة مهارة الضرب *spike* .

– يتناوب اللاعبين كل مهارتى الضرب *spikes* ، التمرير الدفاعى العميق *dig pass* فيما بينهم .

– يراعى الترتيب أو التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا اللاعب ، انظر الشكل (٦٧) .

– يسمح فى مرحلة متقدمة باعطاء ضربات قصيرة أمام اللاعبين الـ *diggers* .

– من الممكن أن يحدد المدرب عدد معين من التمريرات الدفاعية العميقة على اللاعب الدفاعى العميق *digger* بالنسبة للعدد الكلى .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

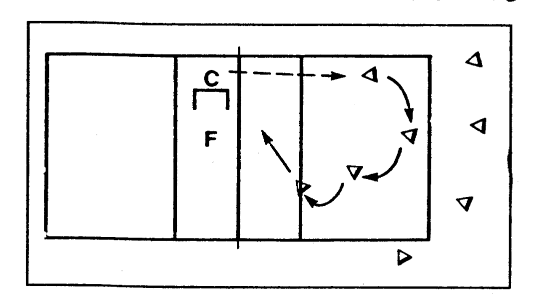
– أن يوجه اللاعبين إلى ضرورة تنوع اللاعبين فيما بينهم فى مهارات الضرب والتمرير العميق .

– ضرورة التركيز على مهارات الضرب القوى *hitting forcibly* ، المختلف السرعة والمسافة حتى يجبر اللاعب المدافع الـ *digger* للوصول إلى أقصى نقطة قرب الأرض الضرب .

– يفضل بعض المدربين أنه عند أداء مثل النوع من التدريبات أن يكون اللاعب القائم بمهارة الضرب ظهره للشبكة.

- ثم يتبادل اللاعبون الأماكن ، يرجع السبب فى ذلك ، أن هذا الوضع مماثل لحالات التمرير الدفاعى العميق والكرة اتجاه الشبكة أو اتجاه الملعب .

- بالتالى يستطيع اللاعب مدافع العمق *digger* أن يضبط الكرة على جانبيه أو اتجاه الشبكة .



شكل (٦٨)

تدريب رقم (٩/٢) تدريب الأربع مراكز

Four positions drill

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو اتقان وتنمية مهارات التمرير الدفاعى العميق *the digging pass* وذلك وفقاً لما يتطلبه الواقع المحيط(البيئة) باللاعب *Motivational environment* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب لعدد (٨) ثمانى لاعبين ، مدرب (٢) أو مساعد مدرب ، لاعب مغذى المدرب بالكرات *Feeder* .

- الاحتيـاجــات : *Equipments*

صندوق الكرات بـه (١٠ - ١٥) كــرة، منضــدة أو مقعد ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحـد نصـفى الملعب يقف أربع (٤) لاعـبين كـمدافـعين على شكل نصف دائرى فى المنطقة الدفاعية بحيث يشغلون منطقة (١) ، (٥) ، امتدادها ، على خط الهجوم ، بينما فى نصف الملعب الآخر داخل منطقـة الهـجـوم يتواجـد المدرب (C) على منضــدة وبجــواره الـلاعب الـ*Feeder* فى منطقة أو مركز (٤) ، بالاضافة إلى أربع لاعبين

- يقـوم المدرب بضرب الكرة تجاه أحد لاعبى الدفـاع العمـيق *The digger* .

- عادة ما يبدأ ضـرب المدرب اتجاه مـركز (١) ، وعندما يتم تمرير الكرة من العمق بنجاح .

- على المدرب أن يأمـر اللاعب الذى انهى الـضـرب أن يـلف أو يدور ويحـتل مـركـز (٦) إلى (٥) إلى (٤) عـلى خط الهـجـوم ، وفـجـأة عن الوصـول على الخط عليه القيام بعمل حـركة دفاع عـميق غـاطس *dive defense* أو حركة دحرجة، ثم محاولة الرجوع إلى وضع الوقوف .

- فـور وقـوف اللاعب عليه الـقـيام بمحـاولة اداء ضـرب فى صـورة *dink* من مركز (٣) ضـرب سـاقط لأسفل ، ثم يقوم بعمل *shaggers'* استرجاع أو عودة بالكرة ويجرى لينضم للاعبين الخارجين .

- فى نفس اللحظة على أحـد اللاعبين الخـارجين أن يتـقـدم ويحـتل مركز (١) للقيام بنفس العمل .

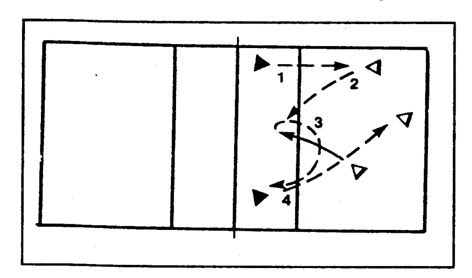
- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سـير اللاعب وكذا خط سير الكرة أنظر الشكل (٦٩) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب مـلاحظة مـجـمـوعـة التـعليـمات الـتـالية عند تنفيـذ هذا التدريب :

– اللاعبون المؤدون لاسترجاع والعودة بالكرات لـ *shaggers* يجب أن يكون لديهم الدافع أو الباعث للقيام بمهارة التمرير الدفاعى العميق ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال استخدام المدرب للعبارات التشجيعية (أسلوب التعزيز) خلال التدريب .

– كما عليه أيضاً أن يشعر اللاعب بفخر أدائه ، هذا سوف يجعلهم فيما بعد يتصرفون بإيجابية وشجاعة دون خوف أو تردد أثناء حركات السقوط الدفاعى .



شكل (٦٩)

تدريب رقم (٣/٩) الاعداد والتمرير الدفاعى العميق
Dig and Set

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تعليم ثلاث لاعبين كيفية اتخاذ الوقت الملائم والمناسب للتدريب على مهارتى التمرير الدفاعى العميق *dig pass* ، وكذا الاعداد *set* ، وذلك عندما يكون فى المنطقة الخلفية منطقة الدفاع .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى تواجد (٥ إلى ١٠) لاعبين على أن نبدأ (٥) بخمس لاعبين يكون تصنيفهم على

النحو التالى (٢) ضاربان ، (٣) ثلاث لاعبين للتمرير الدفاعى العميق ، ثلاث لاعبين *shaggers* .

- الاحتياجات : *Equipments*

من (١) إلى (٥) كرات معتمدة ، نصف ملعب .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجدان لاعبان فى مركزى (٢) ، (٤) قرب الشبكة فى المنطقة الهجومية ، وكذا قرب خط الجانب ، بينما فى المنطقة الدفاعية يتواجد ثلاث لاعبين للعمل كمدافعين على هيئة نصف قطر محتلين مراكز (١) ، (٦) ، (٥) .

- يقوما اللاعبان المتواجدان داخل منطقة الهجوم بدور الضاربين حيث عليهم توجيه الضرب بنوع *bump* أو *tips* اتجاه الثلاث لاعبين الموجودين فى المنطقة الخلفية .

- مع ملاحظة أنه يجب على اللاعب الضارب فى مركز أو منطقة (٢) أن ينوع من طريقة ضربه حتى يجبر لاعبى المنطقة الخلفية بعمل مهارات التمرير الدفاعى العميق *dig pass* ، بحيث تكون فى مواقف مشابهة لما يحدث فى المباراة .

- عندما يتم أداء الحركة بطريقة صحيحة على أحد لاعبى المنطقة الخلفية القيام بعمل اعداد للاعب المهاجم الواقف فى مركز (٤) .

- يتناوب اللاعبين مهارتى الضرب والدفاع فيما بينهم .

- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، كما موضح بالشكل (٦٩) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

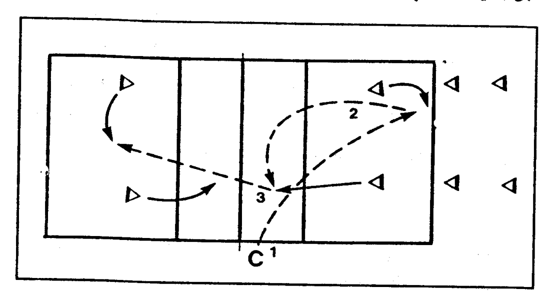
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- يراعى عند أداء هذا التدريب أن يكون هناك لاعبان أو مدرب أو مساعدين له ، يستطيعا أن يقوما بالتحكم فى أشكال ضرب الكرة ، خاصة تلك التى يحتاجها مثل هذا التدريب .

– لو تم عكس هذا فإن هذا التدريب سوف لا يكون غير مؤثر بصورة كافية .

– لكن يتم السيطرة على اللاعبين الضاربين والتغلب على مشاكلهم الخاصة بالضرب لذا .

– يجب عليهم التدريب على الضرب والاعداد وقذف الكرة لأنفسهم قبل بداية التدريب .



شكل (٧٠)

تدريب رقم (٤/٩) تدريبات مضاعفة

Doubles drills

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تشجيع اللاعبين على التظاهر بأداء التحركات السريعة للرجلين حتى يتم الاتقان الكامل لمثل هذه التحركات .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى فريق كامل ٦ إلى ١٢ لاعب ، مدرب "C" .

– الاحتياجات : *Equipments*

٥ إلى ١٠ كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعبان داخل منطقة الدفاع وعلى امتداد منطقة أو مركز (١) ، (٥) ، المدرب "C" على امتداد المنطقة الهجومية الوهمية خارج الملعب من الجهة العكسية ، بقية اللاعبين الأربع خلف خط النهاية (خط الارسال) انظر الشكل (٧٠) .

– فى نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبان على امتداد مركز (١) ، ومركز (٥) فى المنطقة الدفاعية .

– يقوم المدرب بتمرير الكرة تجاه خط النهاية وناحية أحد المهاجمين الواقف على الجانبين داخل المنطقة الدفاعية هذه التمريرة التى قام بها المدرب يجب أن تحسب أو يعتبر اللمسة الأولى من الثلاث لمسات .

– يقوم اللاعب باستلام التمريرة بعد تغيير اتجاه جسمه محاولاً ، اعدادها باستخدام التمرير الدفاعى العميق ***dig pass*** وتوجيهها إلى داخل منطقة الهجوم وناحية مركز (٤) لأحد الضاربين .

– يتقدم اللاعب المهاجم من مركز (٤) لضرب الكرة ليضعها فى نصف الملعب الآخر على يمين أحد لاعبى المنطقة الدفاعية .

– أيضاً يحاول هذا اللاعب أن يغير من وضع جسم محاولاً تمرير الكرة مستخدماً ***dig pass*** واعدادها لأحد المهاجمين ليقوم بضربها الأخير من مركز (٢) ، فور الانتهاء على اللاعبين الجرى للوقوف فى نهاية القطار .

– لو قام أحد المدافعين بوضع الكرة بعيداً عن متناول المهاجمين ، فعلى هؤلاء عدم اليأس .

– محاولة انقاذ الكرة بعمل دفاعى .

– يحسب هذا التدريب على أساس خسارة هؤلاء المهاجمين لثلاثة نقاط فقط ، يتم التبديل .

– يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم من ضرب ، ودفاع عميق .

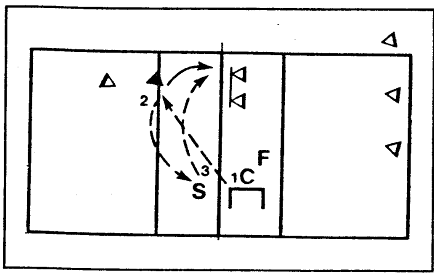
– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٧٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يجب عليه ملاحظة أنه عندما يتسم اللاعبون المدافعون بالضعف المهارى وغير متمكنين مهارياً ، أو أن مهارة الدفاع العميق غير متقنة .

– عليه تكليفهم بعمل مهارات الغطس *dive* أو دحرجة جانبية *side roll* أو دحرجة كاملة *full rolling* أو حتى انبطاح دفاعى *sprawl* أو تمرير الضغط الذراعين *push up* وذلك كعقاب لهم .



شكل (٧١)

تدريب رقم (٥/٩) التمرير الدفاعى العميق والضرب

Dig and Spike

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– لتدريب اللاعب الضارب من مركز (٤) على عمل التمرير الدفاعى العميق ثم التحول المفاجئ السريع لأخذ خطوات اقترب للقيام بالضرب .

- **عدد اللاعبين والأشخاص :** ***Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب إلى (٧) لاعبين يمكن تقسيمهم إلى (١) لاعب معد *setter* ، (٢) لاعبان للصد *blockers* (١) ضارب *spiker* (٣) لاعبين *shaggers* لاسترجاع أو العودة بالكرات .

- **الاحتياجات :** ***Equipments***

عربة أو صندوق به ٥ إلى ١٠ كرات، منضدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد المدرب "C" فوق منضدة داخل منطقة أو مركز (٤) قرب الشبكة ، فى المنطقة الهجومية ، وفى الناحية المقابلة له يتواجد لاعبان للقيام بالصد من مركز (٢) (صد زوجي) ، يقف اللاعب "F" *feeder* بجوار المدرب ، أمام خط النهاية فى المنطقة الدفاعية يتواجد لاعبان للدفاع ، ولاعب آخر خارج حدود الملعب للقيام بدور *shaggers* بجمع الكرات .

– فى نصف الملعب الآخر المعد "S" فى مركز (٢) قرب الشبكة ، الضارب على خط الهجوم استعداد للضرب من مركز (٤) .

– يقوم المدرب الواقف على المنضدة بأداء الضرب الهجومى لأسفل اتجاه اللاعب الموجود فى مركز (٤) فى الناحية الأخرى ، على الأخيران يقوم بعمل التمرير الدفاعى العميق *dig pass* للكرة محاولاً توجيهها إلى اللاعب المعد "S" .

– على اللاعب المعد "S" القريب الشبكة والمتواجد بين مركزى (٢)، (٣) أن يقوم باعدادها له مرة أخرى ليضربها فى مواجه حائط الصد المقابل فى مركز (٢) .

– يكرر هذا التدريب لمدة عشر محاولات ، يستريح بعدها اللاعب الضارب لمدة (١٠) عشرة محاولات يقوم به زميله ، مع ملاحظة أن التكرار عند (١٠) محاولات لا يعتمد على حالة اللاعبين التدريبية .

– يتناوب اللاعبون الضرب والصد والدفاع العميق .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٧١) .

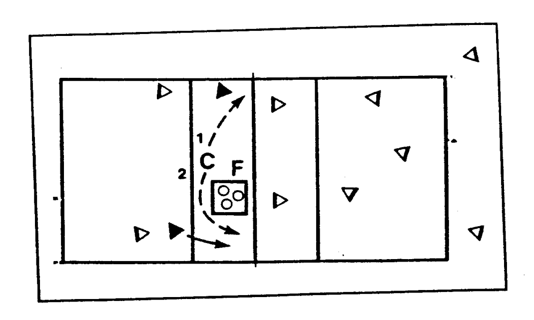
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يستعمل عند ضربه بعض الكرات المضروبة بطريقة الاسقاط *dink* إلى المنطقة أو مركز (٣) ، حتى تجبر الضارب على القيام بعمل غطس .

– هنا على اللاعب الضارب سرعة النهوض ليجرى خلفًا للقيام بأخذ خطوات اقتراب للضرب من مركز (٤) .

– فور قيام اللاعب المهاجم من حركة الدفاع العميق أو الدفاع الغاطس العميق *dive* ، هنا يجب على اللاعب المعد أن يعد الكرة عالية أكثر من المعتاد حتى يعطى له الفرصة والوقت لكى يهيئ نفسه وخطوات اقترابه للقيام بالضرب .



شكل (٧٢)

تدريب رقم (٥/٦) تمرير دفاعى عميق من المنطقة الخلفية - بدون صد

Back court digging - No block

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تدريب اللاعبين على القيام بمهارات التمرير الدفاعى العميق للكرات التى قد تكون أعدت بعيداً عن الشبكة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى فريق كامل مكون من (١٢) اثنى عشر لاعباً يمكن تقسيمهم إلى (١) لاعب مغذى للكرات *Feeder* ، (٣) لاعبين دفاع عميق *diggers* ، (٤) أربع لاعبين ضاربين *spikers* ، (٤) لاعبين *shaggers* لجمع الكرات ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق كرات به ١٠ إلى ١٥ كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد (٥) خمس لاعبين إثنان منهما فى مركزى (٢) ، (٤) للقيام بدور الـ *shaggers* (جمع الكرات) داخل منطقة الهجوم ، ثلاثة لاعبين فى منطقة الدفاع للقيام بالواجب الدفاعى بحيث يكون هناك لاعب على امتداد منطقة أو مركز (١) ، والآخر خلف (٦) ، والثالث امتداد مركز (٥) وللداخل .

– فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم ، لاعبان من مركز (٢) للقيام بدور الـ *digger* وآخر خلف خط الهجوم ناحية مركز (٤) للقيام بنفس الدور الـ *digger* ، بينهما المدرب "C" ، الذى يقف بجواره اللاعب *feeder* المغذى له بالكرات من عربة أو صندوق الكرات .

– بالتناوب يبدأ المدرب فى رمى الكرات التى أعدها إلى الضاربين فى مركزى (٢) ، (٤) بحيث تكون الكرة داخل المنطقة وقرب الشبكة وعلى هؤلاء اللاعبين القيام بمهارة التمرير العميق *dig pass* اتجاه نصف الملعب الآخر واتجاه اللاعبين الذى يقومون بدور الـ *shaggers* .

– هؤلاء يجب أن يكون ظهرهم للضاربين ، عليهم أن يمنعوا أى كرة من الدحرجة تحت أرجل أقدام الضاربين .

– أربع لاعبين (المتواجدين فى الدفاع) عليهم التقدم ليتنابوا الضرب اتجاه الجهة الأخرى من الملعب .

– يجب مراعاة التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٧٢) .

– يجب أن يتسم أداء هذا التدريب بسرعة والايقاع السريع .

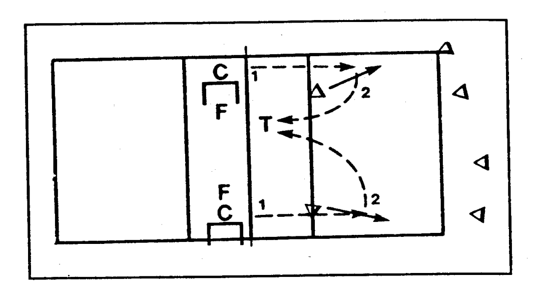
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– عمق الاعداد فى هذا التدريب سوف يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة اللاعبين الضاربين .

- عند العمل مع لاعبين متقدمين سوف يكون شكل الاعداد حوالى ١٠ أقدام من الشبكة ، حتى يكون لدى اللاعبون المكلفين بأداء التمرير العميق ***dig pass*** الغرض للمس كل كرة .

- فى حالة الضاربين صغار السن أو ضعاف الأداء فى الضرب فى هذه الحالة من الممكن أن يكون الاعداد قريب من الشبكة .



شكل (٧٣)

تدريب رقم (٧/٩) ضبط (إصلاح) الإعداد السريع

Quick to high set adjustment

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- تدريب اللاعبون المدافعون على التحرك من نقطة انطلاقهم (مكانهم) كمدافعين (مستعدين من وقفة الدفاع العميق) داخل ملعبهم للقيام بعمل ضرب عميق ***dig spikes*** مضروب أو قادم من مهاجمين خارجيين ***outside attackers*** .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، تقسيمهم على النحو

التالى (٢) لاعبان مغذيان للكرات *feeders*، (١) لاعب واحد كهدف *one target* ، (٢) لاعبان لتمرير العميق *two diggers* ، ٤ - ٧ لاعـبين *shaggers*، مدربان ، أو مدرب مساعد .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

عدد (٢) منضدة ، (١٠ - ٢٠) كرة .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يقف مدافعين على امتداد مركزى (١) ، (٥) خلف خط الهجوم مباشرة ، حيث يستطيعون استرجاع أو استرداد أى تمريرة خطأ تكون على هيئة اعداد عميق *dig set* إلى الضارب السريع أو تحويل هذه التمريرة الخاطئة إلى المعد بضربها أو تعديتها ، اللاعب الممثل للهدف *target (T)* داخل منطقة الهجوم وفى مركز (٣) ، بقية اللاعبين الأربع أيضًا مدافعين *defenders* بطول منطقة الارسال .

- فى نصف الملعب الآخر وفى مركزى (٢) ، (٤) داخل منطقة الهجوم يقف كلا المدربان أو المدرب ومساعده على منضدة وبجوار كل منهما اللاعب المغذى لهم بالكرات *feeder*.

- على المدرب أن ينبه أن ينادى أو يصيح بكلمة *out side* كرة خارجة ، والمقصود بها أن تكون على يمين اللاعبان المدافعان *diggers* خلف خط الـ ٣م أو خلفهما ، حتى يستطيع أن يقيس قدراتهم على اعداد واسع (عريض) *A wide set* .

- هنا على اللاعبين المدافعين الأربع خارج الملعب بطول منطقة الارسال أن يتحركوا بسرعة حتى يصيحوا على بعد ١٠ أقدام منه لداخل الملعب للقيام بأداء ضرب عميق *dig spike* من كرة قادمة لمدرب قذفها أثناء كلمة *out side* .

- يلاحظ فى هذا التدريب ، يمكن أن يطبق من قبل كلا المدربان ولكن بالتناوب أى يكون هناك اتفاق بينهما فى رمى الكرة .

– فى حالة قيام مدرب واحد فقط بالعمل ، عليه أن يتناوب الرمى أو الضرب الكرة اتجاه المدافعين .

– فى هذه الحالة يمكن يسمح للاعب التمرير العميق *dig pass* أن يبقى فى مكانه لأداء تكرارات عديدة أو يتحول إلى لاعب *shaggers* بعد كل تمريرة لارجاع الكرات ثم يعو مرة أخرى إلى مكانه .

– يجب أن يكون اتجاه الكرة المعدة من اعداد عميق *dig set* أو ضرب عميق *dig spike* موجهاً بدقة إلى داخل منطقة الهجوم للاعب الهدف "T" .

– على اللاعب الهدف *target* استرجاع الكرات من كلا المدافعين المؤدون لمهارة التمرير العميق ويعطيها للاعب "F" الواقف بجوار منضدة المدرب .

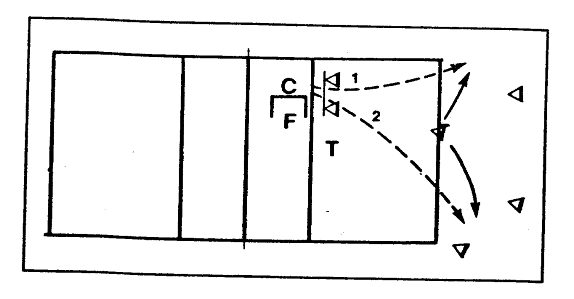
– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة واللاعب ، أنظر شكل (٧٣) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– بداية المدافعين يجب أن تكون على بعد (١٥) قدم من الشبكة بدلاً من (١٠) أقدام (تقاس من الشبكة واتجاه خط النهاية أو خط الارسال) .

– لو كان لاعبيك فى نصف الملعب الآخر يمتازون بالضرب السريع فلا داعى لضرب الكرة إلى داخل النصف الآخر من الملعب .



شكل (٧٤)

تدريب رقم (٨/٥) التحرك جانبًا

Lateral Movement

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- تدريب لاعب الدفاع الأوسط على اتقان التحركات الجانبية .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد يتراوح من ٨ إلى ١٢ اثنى عشر لاعبًا يمكن تقسيمهم إلى (١) لاعب مغذى للكرات *Feeder* ، (١) لاعب يمثل هدف *Target* ، (١) لاعب تمرير دفاعى عميق *Digger* ، (٣) : (٧) لاعبين للتمرير العميق أو *shaggers* لجمع الكرات ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

منضدة ، ملعب كامل ، كرات من ١٥ إلى ٢٠ كرة .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب المدرب على منضدة داخل منطقة الهجوم ناحية مركز (٤) .

– فى النصف الآخر من الملعب لاعبان للصد من مركز (٢) وفى مواجهة المدرب على مقربة منهم وفى مركز (٣) يقف اللاعب الممثل للهدف "T" ، لاعبى الدفاع العميق خلف خط الارسال بمسافة قليلة .

– يقوم المدرب بأداء الضرب من فوق أيدى لاعبى الصد ، ويحاول أن يجعل هذا الضرب مؤثر وفى اتجاه خارج حدود الملعب من ناحية خط الارسال .

– يقوم اللاعبون المدافعين خلف الخط النهائى بالتحرك السريع ناحية الخط وتأدية مهارة التمرير الدفاعى العميق ***dig pass*** ، من على خط ، كاستجابة للضرب خارج الملعب .

– بعد عشر محاولات على اللاعب أو مجموعة اللاعبون المكلفون بعمل التمرير الدفاعى العميق ***diggers*** يجب عليهم الراحة ، ويستبدل مكانهم .

– بينما الذين عليهم الدور عليهم أن يتخذوا مواقعهم ليبدأوا .

– يكرر هذا التدريب بحيث نضمن أن كل لاعب قام بعمل (٣١) مرة تمريرة عميقة .

– من الممكن قياس هذا إما بالزمن أو بعدد المرات (٣٠) مرة .

– يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم فى الواجبات .

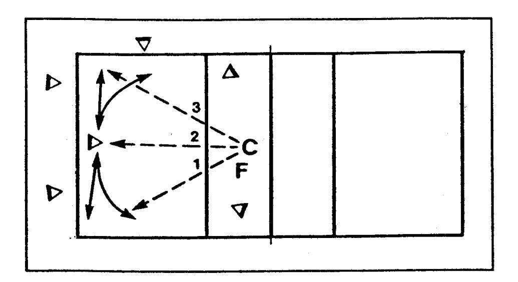
– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٧٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يجب التأكيد على ضرورة استخدام المهارات الدفاعية مثل (التمرير الدفاعى العميق ***dig pass*** أو التمرير الدفاعى الغاطس ***dive*** ، أو الدحرجة الجانبية ***side role*** ، وكذا الانزلاق الجانبى) .

– يحاول اللاعبان الجرى والوصول تحت الكرة واتخاذ القرار الدفاعى فى أسرع وقت ممكن ، خاصة فى الكرات الخارجة عن الملعب تماماً .



شكل (٧٥)

تدريب رقم (٩/٩) المصيدة أو الشرك (المقصود بها أن اللاعب محاط باللاعب على شكل مصيدة)

The Pit

- الغرض من التدريب : ***Purpose of drill***

- هو اختبار الحد الأدنى من مقدرة اللاعب الدفاعية وذلك من خلال وضعه فى مركز دفاعى .

- عدد اللاعبين والأشخاص : ***Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب لتنفيذ من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : ***Equipments***

عربة أو صندوق للكرات ١٢ إلى ١٥ كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : ***Description***

- فى أحد نصفى الملعب المدرب (C) يحتل مركز (٣) داخل منطقة الهجوم وعلى جانبيه فى مركزى (٢) ، (٤) يقف لاعبان .

- فى منطقة الدفاع يتواجد لاعب مدافع فى مركز (٦) ولكن على استقامة أو خط مركزى (١) ، (٥) بينما خارج حدود الملعب خلف خط الارسال يقف لاعبان .

- دائماً يحاط اللاعب المحتل لمركز (٦) مجموع من اللاعبين الذى انتهوا ولم ينتهوا من التدريب .

- يقوم المدرب بضرب الكرة اتجاه اللاعب المدافع فى (مركز ٦) ، وذلك من ضرب قوى سريع يجبره على الاستخدام أحد المهارات الدفاعية مثل التمرير الدفاعى الغاطس *dive* ، أو الدحرجة الجانبه *side roll* أو الانزلاق عميق *glide dig* أو الانبطاح المنزلق *sprawl* .

- وهنا يجب أن نلاحظ شئ هامًا وهو الا نترك للاعب ابداء الرأى أو أخذ قرار يستغرق وقت ولكن المطلوب التلبية سريعة .

- على اللاعبين خلف خط الارسال القيام بدور الـ *shaggers* .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل رقم (٧٥) .

- يجب تعويد اللاعب على القيام بالمحاولة اتجاه كل كرة مضروبة حتى ننمى له سرعة الاستجابة اتجاه الموقف .

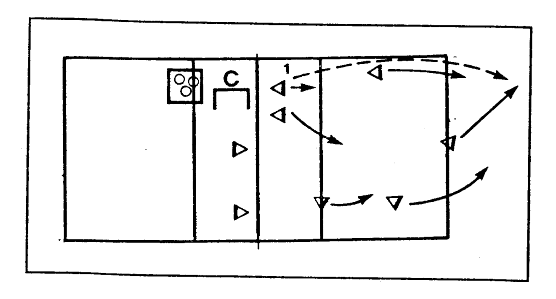
- على اللاعبين جامعى الكرات *shaggers* تشجيع اللاعب *diggers* لكل كرة ناجحة .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- أن يوجه اللاعب لكى يصل إلى الامتداد الكامل لجسمه أثناء تأدية مهارات التمرير الدفاعى العميق ، فمثلاً ضرب الكرات خارجة يكون فى أقصى مدى لذراعيه يستطيع الوصول إليه .

- يجب أن يحث المدرب اللاعب على القيام بالمحاولة اتجاه كل كرة.



شكـل (٧٦)

تدريب رقم (٩/ ١٠) المطاردة (الملاحظة)

Pursuit

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of drill*

- هـو اتقـان اقصـى مـدى للـحركة يمكن للاعب أن يؤديها للـوصـول تحت الكرة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

نحتاج عند تنفيذ هذا التدريب إلى عدد يتراوح من ٦ إلى ٨ لاعبين يمكن تقسيمهم إلى (٢) لاعـبان للصد ، (٦) ست مدافعين .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

منضدة ، ٥ - ١٠ كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نـصفى الملعب ، وداخل منطقة الهجـوم يقف المدرب على منضـدة نـاحـية مـركـز (٤) ، بـجـوار لاعـبـان ، صـندوق الـكرات أو عـربة الكرات على خط الهجوم وبجوارها لاعب لامداده بالكرات .

- فى نصف الملعب الآخر لاعبان للقيام بالصد من مـركز (٢) أمام

المدرب (C) ، لاعب مدافع على خط الـ ٣ من ناحية مركز (٤) فى الناحية العكسية ، الآخر على امتداد مركز (١) ، وغيره على امتداد مركز (٥) ، والآخر على خط الارسال وفى منتصفه .

– يقوم المدرب الواقف فوق المنضدة بضرب كرات مسطحه وعالية ***high ball and straight*** اتجاه نصف ملعب الآخر بعيداً أو من فوق حائط الصد ، بحيث تذهب هذه الكرات بعيدة عن المكان المحتمل أن تسقط فيه.

– هنا على اللاعبين ملاحقة أو مطاردة الكرة إلى أن يصلوا بأقصى سرعة نحوها ويقومون باتخاذ الوضع تحتها لأداء مهارات التمرير إلى أى لاعب قريب بجانبه بدلاً من محاولة تمرير الكرة من على بعد ٣٠ قدم مثلاً للاعب قريب .

– يجب ملاحظة التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٧٦) .

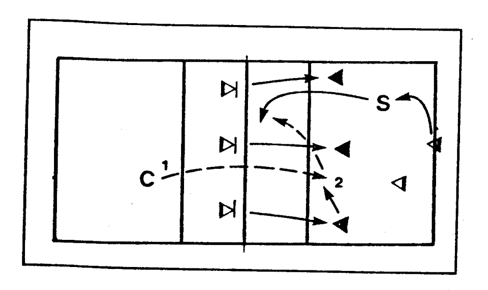
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– لمنع الاصابات على المدرب ألا يسمح باللعب على ملاعب متصلة (قريبة من بعضها البعض ، حيث أن هناك ملاعب كرة طائرة قريبة من بعضها البعض وبالتالى يحدث تداخلات بين لاعبى الفريق الواحد إذا ما قسموا على ملعبان) .

– يجب على المدرب التأكيد على ضرورة لعب الكرة تجاه نصف الملعب الآخر والتسجيل .

– فى مرحلة متقدمة من الممكن أن يعين لاعب معد "S" على الشبكة وآخر ضارب يقومون اللاعبون باعادة هذه الكرات الطائشة بعد ملاحقتها إلى المعد لاعدادها للضارب .



شكل (٧٧)

تدريب رقم (١١/٩) تمرير الكرة الحرة (الطائشة)

Free ball pass

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يتمثل الغرض الأساسى من هذا التدريب فى تحسين دقة تمرير الكرة الحرة أو الطائشة *The free ball* وكذا تحسين دقة الكرة الملعوبة حرة أو الطائشة *the free ball play* (المقصود بالكرة الحرة أو الطائشة هو الكرة الممررة دون تداخل عامل الدقة وكذا عدم تحديد مسارها) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى (٩) تسع لاعبين ، مدرب ، أو مساعده .

- الاحتياجات : *Equipments*

مجموعة من الكرات من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل.

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد المدرب (C) أمام مركز (٦) فى المنطقة الدفاعية ، بينما يقف ثلاث لاعبون فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤)

على التوالى للقيام بمهمة عمل حائط صد بالقرب من الشبكة كل من منطقته .

– فى نصف الملعب الآخر المعد "S" على امتداد مركز (١) ، ثلاثة لاعبين مهاجمين على امتداد مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) خلف خط الـ ٣م ، يتبقى لاعب أخير يحتل مركز (٥) وللداخل قليلاً .

– ينادى المدرب بكلمة حر *free*، بناء على ذلك يتحرك اللاعبون لعمل التكوين الخاص باستقبال الارسال ، ويبدأون فى الاستعداد للقيام بالجرى تجاه الكرة الحرة .

– على المدرب أن يكون قذفه أو رميه لهذه الكرات متنوع ويجبر اللاعبون المدافعون على سرعة الحركة هذا من ناحية .

– من ناحية أخرى يجب على هؤلاء أن يكونوا اكثر يقظة اتجاه الكرات التى عليه أن ترتد من لاعبى حائط الصد فى حالة حصول ضرب هجومى من كرات سبق اعدادها عن طريق المعد "S" الواقف فى ركن الملعب امتداد مركز (١) .

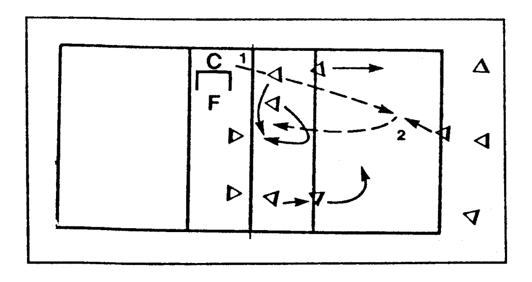
– يراعى التسلسل أو الترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر شكل (٧٧) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– حاول أن تجعل الفريق يتدرب مع بعضه البعض كوحدة واحدة ، واجعل للعب مفتاح للتغيير ، (بالطبع أثناء اللعب) .

– على المدرب أن يوجه اللاعب المعد "S" إلى الضارب الذى سوف يكون من أحد اللاعبين وذلك بعد انتهاء واجبه الدفاعى .



شكـل (٧٨)

تدريب رقم (١٢/٩) النزول أسفل حائط الصد
Down Block

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of drill*

- يتمثل الغرض فى تدريب لاعبى الدفاع الملعب الخلفى أن يقوموا بتغطية أكبر مساحة من الملعب تحت (خلف) حائط الصد .

- عدد اللاعبيـن والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتـاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتـراوح ما بين (٨) ثمـانى إلى (١٢) اثنى عشـر لاعبًا ، مدرب أو مساعده .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

نحـتــاج إلى عـدد من الكرات من (٥ - ١٠) كـرات ، منضدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصـفى الملعب المدرب "C" على منضـدة فى مـركـز (٤) وبجوار اللاعب "F" الـ *feeder* المغذى له بالكرات ، لاعبان مهاجمان من مراكز (٣) ، (٤) جميعهم داخل منطقة الهجوم .

– فى نصف الملعب الآخر ثلاث لاعبين للقيام بالصد من (٢) ، (٣) ، (٤) ، للتغطية ورائهم يكون هناك لاعبان فوق خط الـ ٣م أحدهما خلف مركز (٢) والآخر خلف مركز (٤) ، والأخير فى منتصف خط الارسال ، بقية اللاعبون يعملون يكونوا *shagger* جامعى الكرات خلف خط الارسال .

– يقوم المدرب الواقف على المنضدة ويصيح أو ينادى بكلمة أسفل (إنزل) أو *Down* فى تلك اللحظة لاعب المنتصف الخلفى يتحرك إلى داخل الملعب وفى تلك اللحظة أيضاً يتحرك كما يتحرك لاعبو منطقة (١) ، (٥) المدافعون للخلف .

– بمجرد نداء المدرب على لاعب المدافع على الخط أن يتحرك تجاه الكرة وتمرير دفاعى عميق إلى منتصف الشبكة .

– على لاعب الصد الداخل مركز (٣) أن يقوم باعدادها للضارب من مركز (٤) الذى يكون قد رجع إلى خط الـ ٣ لتهيئة نفسه للضرب .

– يجب على اللاعبون أن يستجيبوا ، كل الكرة ويحاولوا أن يسجلوا ضد اتفاق لاعب الصد .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٧٨) .

– على اللاعبون أن يتنابوا العمل من ضرب – صد اعداد إلى *shaggers* .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– تنبيه اللاعبين المدافعين ألا يحركوا أرجلهم أو أقدامهم عندما يلمس المدرب الكرة ، بعد لمس الكرة يمكنهم أن يتحركوا .

– وعندما يقفوا (من حركة التحرك) ويواجهوا المهاجم هنا يستطيعوا أن يستجيبوا إلى اى اتجاه .

الفصل العاشر

الكرات الخارجة (الجانبية ، الطولية)

The Side Out Ball



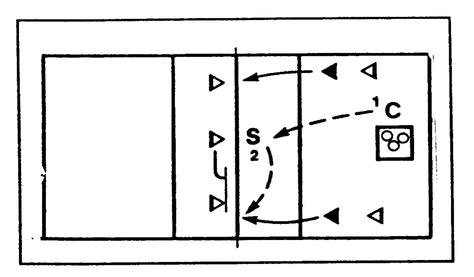
الكرات الخارجة (الجانبية ، الطولية)

The Side Out Balls

تمثل الكرات الخارجة الجانبية عن حدود الملعب والمعروفة بـ *The side out* أهمية كبيرة لكل من لاعبى الكرة الطائرة والمدربين على حد سواء ، ففى الحالة الأولى نجد أن اللاعبين يهتمون بها وبالتركيز عليها نظراً لأهميتها فى حالات المباراة أو التدريب ، لذلك فهم يقبلون للتدريب عليها ومحاولة معالجة أخطائها .

بينما يرى المدربين أنها يمكن أن تعتبر ضمناً مهارة ، لا يمكن أن تقل أهمية عن باقى المهارات الأخرى ، حيث من خلالها يستطيع الفريق أن يقدم عروضاً أكثر اثارة وقوة ، وذلك باستغلال جانبى الشبكة أفضل استغلال حيث من خلالها يستطيع اللاعبون الضاربين خداع حائط الصد ، وجعله مضطرباً ، أيضًا هى من المهارات التى يلعب فيها المعد دوراً كبيراً ، لذا فإننا ننصح المدربين بأن يولوها إهتمام أكبر خاصة لدى المدربين بشتى الطرق .

وسوف نقوم هنا بعرض مجموعة من التدريبات التى تتناول الكرات الجانبية الخارجة *The out side balls* فى أكثر من شكل وحالة ، وعلى المدربين المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة ألا يكتفوا فقط باختيار أنسبها لفرقهم أو للاعبيهم بل من الأفضل أن يحاولوا استيعاب الجزء الأكبر من هذه التدريبات خاصة وأن احتمال حدوث تلك الكرات الخارجة الجانبية خلال المنافسة أمر وارد أو احتمال حدوثه بصورة كبيرة .



شكـل (٢)

تدريب رقم (١٠/١) لعب رقم (١)
بدون وجود لاعب صد أوسط
Play no (1) (No middle Blocker)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يتمثل الغرض من هذا التدريب فى اعداد الكرات من المعد مركز (٣) لأحد الضاربين الخارجيين بواسطة قوس *With trajectory* وتوزيعها للاعب الذى سوف يضربها تجاه لاعب الصد الأوسط ، وعادة ما يعرف الاعداد فى هذا الاتجاه الى مركز (٤) باسم اعداد (٤) *Four set* وهو بطريقة اعداد فوق الراس *overhead set* والاعداد خلفًا باسم اعداد رقم (٥) *Five set* وهو بطريقة الاعداد فوق الرأس خلفًا *over-head back set* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح من (٧) سبع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات *Ball cart*، (١٠ - ١٥) كرة، ملعب كامل.

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد ثلاث لاعبين فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) للقيام بالصد ، فى نصف الملعب الآخر المدرب ناحية مركز (١) ولليسار قليلاً وبجواره عربة الكرات أو اللاعب المغذى له بالكرات *the feeder* داخل المنطقة الدفاعية ، الضاربان خلف خط الـ ٣م استعداد للضرب ، من مركزىّ (٢) (٤) ، المعد "S" داخل منطقة الهجوم وفى مركز (٣) .

– يقوم المدرب بتمرير أو رمى كرة جيدة إلى المعد "S" ، الذى على الأخير أن يوزع هذا الاعداد منخفض وسريع *law & fast set* بدرجة كافية لكى يحاول أن يجعل أو يحافظ على جعل لاعب الصد الأوسط خارج عن اللعب أو بعيد عن اللعب .

– يحاول لاعب الصد الأوسط *middle blocker* أن يقرأ أفكار المعد ، وأن يصد فى مواجهة الضارب قبل أن تصل الكرة له .

– بعد أن يقوم الضارب بعملية الضرب عليه أن يقوم بجمع الكرة خاصة الكرة التى ضربها *shage his ball* ويجرى تجاه عربة الكرات لوضعها .

– على لاعب الصد محاولة أن يسجلوا فقط بواسطة اطاحة الكرة *staffing* انحرافها *deflecting* تجاه فريقه ، الذى عليه هو الآخر أن يقوم باعدادها عن طريق أو لأحد اللاعبين المدافعين .

– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين من حيث عمل الضرب والصد .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٧٩) .

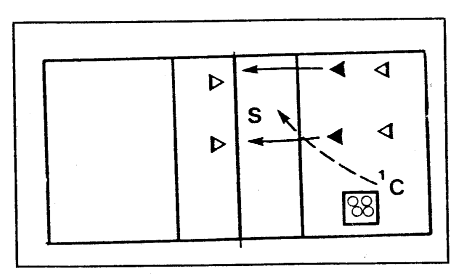
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يعطى توجيهاته إلى اللاعبين المبطئين ، والذين على اعدادهم أن يكون أعلى منه من اللاعبين الأكثر سرعة فى فريقهم .

– أن يحدد أو يعين نقطة خارجية مختلفة للمعد .

– يجب على المدرب أن يركز على أن يعمل لاعب الصد الثلاث من ٣ إلى ٥ دقائق معاً .



شكل (٨٠)

تدريب رقم (٢/١٠) اللعبة رقم (١)
بدون مهاجم أيسر
Play no (1) (No left attacker)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يتمثل فى التركيز على كيفية الضرب من مركز (٢) ، (٣) بطريقة لعب مبسطة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد يتراوح ما بين (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً مع المدرب أو مدرب مساعد.

- الاحتياجات : *Equipments*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من الكرات من ٥ إلى ١٠ كرات ، عربة للكرات ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب لاعبان للصد من مركز (٤) ، (٣) داخل منطقة الهجوم لمواجهة الضرب العكسى من (٢) ، (٣) .

– فى نصف الملعب الآخر المدرب فى مركز (٥) وبجواره عربة الكرات داخل المنطقة الدفاعية ، خلف خط الهجوم (أو الـ ٣م) يقف لاعب مهاجمان استعداد للضرب من (٢) ، (٣) خلفهما آخران فى انتظار الاحلال بهم ، المعد "S" على الشبكة بين ٢ ، ٣ .

– يقوم المدرب (C) بقذف أو تمرير الكرة إلى اللاعب المعد "S" الذى عليه أن يقوم باعدادها اعداد رقم (٥) *five set* إعداد خلفًا لضارب مركز (٢) *overhead back set* ، فى نفس اللحظة يجرى اللاعب الضارب من مركز (١) ممثلاً حركة الضرب السريع .

– على المدرب أن يقوم بتمرير كرات متنوعة إلى المعد بطول أماكن الشبكة ، وعلى الأخير أن ينوع أيضًا فى طريقة اعداده لهذه الكرات ما بين سريع ، منخفض عالى (اعداد رقم ٤ ، ٥) .

– الضارب لا يدور حتى يتم التأكد أنه أيضاً قام بالاعداد .

– بعد ذلك على الضارب أن يقوم بجمع الكرات خاصة لوضعها فى العربة بجوار المدرب .

– يراعى تناوب اللاعبين فى العمل ما بين ضرب وصد .

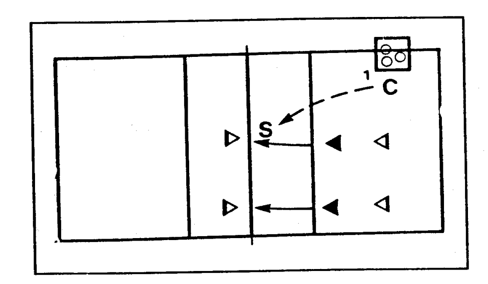
– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٨٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– عندما تعبر أو تمرر الكرة إلى منتصف الملعب من المدرب ، هنا فإنه تقريباً ودائماً ما يكون الاعداد *five set* خلفًا الذى يعطى للضارب الموقف الهجومى (واحد على واحد) *One on one situation* .

- أن يعطى التوجيهات الخاصة بالمواقع المتنوعة على الشبكة ثم الأول ثم يكتفى بالرمى ، ليترك للضارب سرعة اتخاذ القرار .



شكل (٨١)

تدريب رقم (٣/١٠) اللعب رقم (١) بدون ضارب أيمن

Play no (1) (no right attacker)

الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للتركيز على كيفية الضرب من مركزى (٣) ، (٤) بطريقة لعب مبسطة .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب إلى عدد يتراوح ما بين (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من الكرات من ٥ إلى ١٠ كرات ، عربة كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب لاعبان للصد من (٢)، (٣) داخل منطقة الهجوم لمواجهة الضرب العكسى من (٣) ، (٤) .

– فى نصف الملعب الآخر المدرب فى مركز (١) ، وبجواره عربة الكرات داخل المنطقة الدفاعية ، خلف خط الهجوم (أو الـ ٣م) يقف لاعبان مهاجمان استعداد للضرب من (٣) ، (٤) ، خلفهما أخران انتظار للاحلال .

– المعد "S" فى منتصف الشبكة فى مركز (٣) .

– يقوم المدرب بقذف الكرة أو تمريرها الكرة إلى اللاعب المعد "S" الواقف قرب منتصف الشبكة الذى عليه أن يقوم باعدادها اعداد رقم (١) ***one set*** المقصود به اعداد إلى مركز (٤) .

– يواصل الضاربين من (٣) ، (٤) اقترابهم حتى يستطيع لاعب (٤) الضرب من مركزه .

– على المدرب أن ينوع من طريقة تمريره أو رميه الكرة إلى اللاعب المعد .

– الضارب لا يدور حتى يتم التأكد انه أيضاً قام بالاعداد .

– بعد الانتهاء من الضرب على كل ضارب أن يقوم بجمع كراته ووضعها فى عربة الكرات بجوار المدرب .

– يراعى تناوب العمل بين لاعبى الضرب والصد .

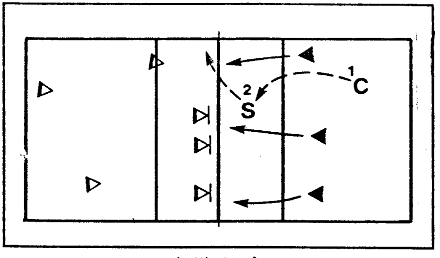
– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٨١) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة الاعتبارات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

– فى هذا التدريب يركز المدرب على طريقة ارتقاء الضارب يجب أن تكون جيدة وفى مواجهة الشبكة .

– حتى يستطيع تنفيذ هذا الارتقاء ، يجب أن تكون هناك أقصى مرجحة للذراعين .



شكل (٨٢)

تدريب رقم (٤/١٠) ضرب المعد خفيفًا أو خفيف (بصوت مسموع)

Play one setter dumps

- **الغرض من التدريب : *Purpose of drill***

- هو التهيئة للهجوم من خلال الخداع .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب إلى (٣) ثلاث مهاجمين ، (١) لاعب معد واحد ، مدرب أو مساعد مدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

عدد من الكرات من (٥) خمس إلى (١٠) عشرة كرات معتمدة ، صندوق كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد المدرب فى أحد نصفى الملعب داخل منطقة الدفاع ناحية مركز (١) ، وأمامه ثلاث مهاجمين خلف خط الهجوم استعداد للضرب من (٢) ، (٣) ، (٤) ، فى نفس الملعب يتواجد العداء قرب الشبكة بين مركزى (٢) ، (٣) .

- فى الناحية الأخرى من الملعب داخل منطقة الهجوم ثلاث لاعبين

لتنفيذ حائط الصد من المراكز الأمامية (٢) ، (٣) ، (٤) مع ملاحظة تحرك حائط صد (٤) لينضم إلى (٣) ، لاعب مدافع على خط الـ ٣م خلف مركز (٤) ، وأخيراً لاعبان مدافعان امتداد مركز (١) ، وآخر فى مركز (٥) .

– فى هذا التدريب يترك للمعد (S) حرية الاختيار الخاص بطريقة الاعداد اعداد (٤) [يعنى مركز (٤) *four set*] أو اعداد اعداد (١) *one set* (يعنى اعداد مركز (١)) ، اعداد رقم (٥) *five set* اعداد خلفاً لمركز (٢) أو ضرب خفيف مسموع براحة اليد *dumping* .

– يقوم المدرب برمى أو قذف الكرة اتجاه اللاعب المعد "S" الذى على الأخير أن يختار نوع الاعداد المناسب لأى من المهاجمين الذين خلف خط الـ ٣م .

– على اللاعب المهاجم المتواجد خلف الـ ٣م فى الملعب الخلفى (أو المنطقة الخلفية) أن يقوم بلمس الكرة أثناء الارتقاء مع مراعاة أن يكون على الأقل الجزء الخاص بمرفقه فى مستوى الحافة العليا للشبكة .

– هذا يتطلب من المعد بالتالى أن يتوغل من الملعب الخلفى المنطقة الدفاعية بسرعة ولا يثب عند تقريره ضرب الكرة *dumping* .

– طبعًا على اللاعب المعد فى المنطقة الأمامية أن *jam the ball* بحده بحيث تتجه الى أسفل .

– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين ضرب إلى صد .

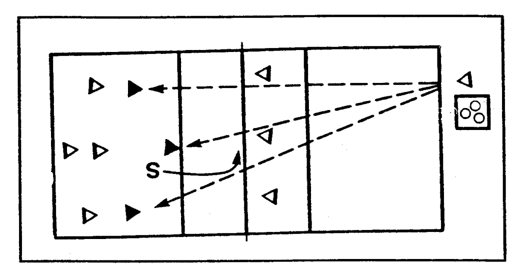
– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (٨٢) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أنه بمجرد ما توزع الكرة من اللاعب المعد القادم من المنطقة الخلفية ، سوف تبقى فى الهواء فترة طويلة لأن قوس طيرانها سوف

يكون مسطحاً *(because of flat trajectory)* ، حيث يجب أن تتجه مباشرة لاتجاه محدود وثابت للنقط أو الثغرات فى دفع الخصم بنصف الملعب الآخر .



شكل (٨٣)

تدريب رقم (٥/١٠) اللعبة رقم (١) بتمريرة
Play one (with a pass)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– للارسال اتجاه لاعبى المنطقة الخلفية حتى يتآلفوا على اللعب بهذا التكتيك (أو التخطيط الأدائى) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٥) خمس إلى (١٠) لاعبين ، يمكن تقسيمهم إلى لاعب مرسل ، لاعبين للصد من (٢) ، (٣) ، (٤) ، ٤ :٨ لاعبين ضاربين ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من (١٠ – ٢٠) كرة، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب داخل منطقة الارسال (الملغاة) أو من على منطقة على خط الارسال يقف لاعب مرسل وبجواره عربة الكرات ، فى نفس الملعب يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهمة الصد من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) .

– فى نصف الملعب الآخر اللاعب المعد مختفيًا خلف الضارب من مركز (٣) على خط الـ ٣م ، لاعبان ضاربان مستعدان للضرب من مركز (٢) ، (٤) ، بقية اللاعبين ثلاث على استقامة واحدة فى خط موازى للحد النهائى وخلف يتواجد لاعب واحد فقط للقيام بدور الـ ***shaggers*** ، (جمع الكرات) .

– يقوم اللاعب المرسل بأداء أى نوع من أنواع الارسال من على خط الارسال اتجاه مراكز (٢) أو (٣) أو (٤)

– على اللاعبين المهاجمين أن يقوموا بعمل لعبة واحدة ***one play***، التى بالتالى على المعد "S" أن يتوغل لاعدادها اعداد (١) ***one set*** من مركز (٣) ، اعداد (٥) خلفاً من مركز (٢) أو اعداد (٤) من لمركز (٤) .

– يأتى الدور على لاعبى الصد اللذين عليهما محاولة ايقاف الصد اتجاه الكرة التى تكون قد أعدت إلى أحد الضاربين .

– على اللاعبين الضاربين أن يقوموا بالدوران بعد أن ينتهوا من الضرب .

– يراعى توزيع الاعداد بطول الشبكة حتى يتحرك لاعبى الصد أمام اتجاهات الضرب .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (٨٣) .

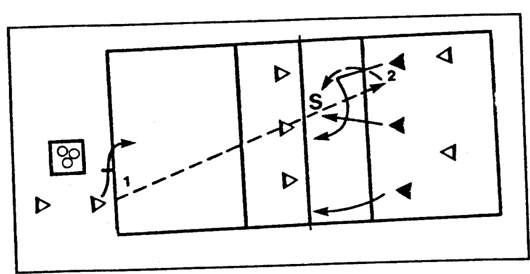
– يتناوب اللاعبين العمل ما بين الضرب والصد .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- على اللاعب الذى يقوم بالتمرير أن يتأكد أن قد وعى وبالتركيز الكامل على شكل التمريرة .

- وألا يحرك قدمه لبدء خطوات اقترابه قبل التأكد من هذه النقطة .



شكل (٨٤)

تدريب رقم (١٠/٦) تمرير وأجرى يمين اللاعب
Pass and Run Right (X)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للوصول باللاعبين إلى أفضل أسلوب فى الكرة الطائرة ، يصلح هذا التدريب للفريق الذى يستطيع اجادة التمرير للمعد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من (١١) إحدى عشر إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات بها من ٨ إلى ١٥ كرة معتمدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وعلى منطقة الارسال (الملغاة) أو من على أى مكان على خط الارسال يقف لاعبان لأداء الارسال بجوارهم عربة الكرات ، وأمام الشبكة وداخل منطقة الهجوم يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهام الصد من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) ولمنع الهجوم الذى يسمح باجراؤه من ناحية "X" ضارب ناحية اليمين ، (مركز (٤))

- فى الجهة العكسية فى نصف الملعب الآخر المعد "S" قرب الشبكة ما بين مركز (٢) ، (٣) استعداد للاعداد قرب الشبكة ، ثلاث لاعبين خلف خط الـ ٣م يمثلون الضاربين وضع الاستعداد لاعبان فى مركزى (١) ، (٥) كمدافعين أمام مركز (١) ، (٥) فى المنطقة الدفاعية.

- يقوم اللاعب المرسل بأداء الارسال اتجاه اللاعب الضارب "X" (لاعب مبهم) (المحتل لمركز ٢) (نتخيل لاعب مبهم) ، وذلك معظم الوقت والهدف من ذلك تعقيد طريقة ضربه من هذا المركز ، بعد ذلك يرسل إلى المنتصف الخلفى *Middle back* اتجاه اللاعب الضارب أمام مركز (٦) .

- يجب على اللاعب الضارب الأيمن "X" أن يقوم باستقبال الارسال وتوجيه إلى المعد "S" ثم عليه الجرى والدخول قاطعاً لخط جرى اللاعب المهاجم القادم من المنتصف الخلفى مركز ٣ انظر شكل(٨٤) ، الذى سوف يعد المعد له الكرة ، مع ملاحظة أن ما قام به اللاعب "X" هو خداع لحائط الصد الذى أمامه .

- يجب على المدرب فى هذا التدريب التشديد أو التأكيد على العاب الكرات الجانبية .

– وذلك بسبب أن الفريق المهاجم عادة ، ليس لديه مدافعين فى مراكز (١) ، (٥) حتى يستطيعوا أن اختصار أو خفض ***cut down*** فرصة اللعب الحالى (***rallies*** المستمر – التبادلى) .

– لو قام الدفاع بعمل تمرير دفاعى عميق فى نصف الملعب ، فعليهم محاولة التسجيل .

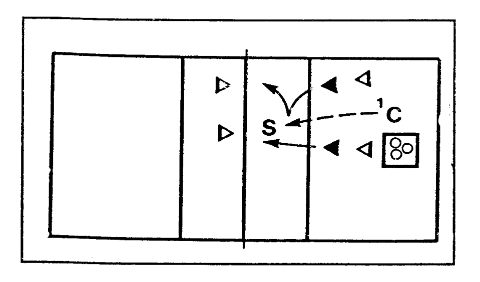
– يلاحظ فى هذا التدريب أنه إذا لمست الكرة أو ضربت الأرض ، يجب على اللاعب التالى فى منطقة الارسال أن يسارع بأداء الارسال ، حتى نعلم الهجوم فى نصف الملعب الآخر أن يكون جاهزاً باستمرار (حتى لو أن الحكم صفر صفارة سريعة) .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (٨٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يؤكد فى هذا التدريب على أن الضارب "X" من الناحية اليمنى يجب أن تكون خطوته الثانية هى قدمه اليسرى ، بمجرد لمس المعد للكرة ، أما خطوته الثالثة فإنها تضعه مباشرة بجانب الضارب السريع اللاعب مركز (٣) ، وبذلك يكون كلا المهاجمان أمام لاعب الصد الأوسط .



شكل (٨٥)

تدريب رقم (١٠/٧) اللعبة (٣)

اللاعب الضارب Play (3), Fake (X)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لمعرفة كيفية تقليد الضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٧) سبع إلى (١١) إحدى عشر لاعبًا . مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من ٨ إلى ١٢ كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب المدرب "C" فى مركز (٦) بالمنطقة الدفاعية وبجواره عربة الكرات ، وعلى جانبيه ضاربان خلف خط الـ ٣م، وضع الاستعداد لأداء خطوات الاقتراب من (٢) ، (٤) ، أيضًا خلفهما ضاربان فى انتظار دورهما ، اللاعب المعد داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) قرب الشبكة .

– فى الناحية العكسية لاعبان فى مركزى (٣) ، (٤) للقيام بواجب الصد .

– فى هذا التدريب يقوم المدرب (C) بتمرير الكرة إلى المعد "S" ، أثناء ذلك يقوم الضاربان من مركز (٢) ، (٣) بالجرى لتقليد نموذج الضارب "X" من الناحية اليمنى .

– فى المقابل من الناحية العكسية من الملعب على لاعبى الصد مواجهة هذا الهجوم لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق .

– على الضارب القائم بضرب الكرة أن يقوم بعمل استرجاع للكرة *shages* ووضعها داخل العربة .

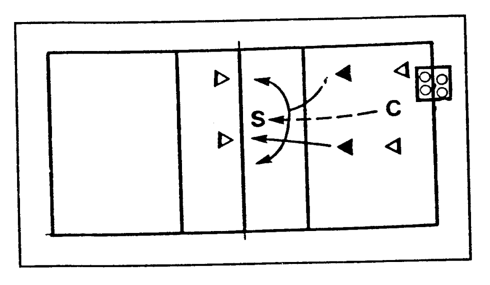
– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (٨٥) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

فى هذا التدريب يجب على المدرب ملاحظة التعليمات التالية :

– أن يوجه اهتمام الضارب لأن تكون طريقة جريه لتقليد "X" الضرب لاعبين بطريقة توصله لأن يكون قرب المعد لاخفاء معالم طريقه عن حائط الصد .

– وذلك من خلال التقدم للأمام ثم التحول فجاة على القدم الأقرب للمعد ومحاولة تغيير اتجاهه ناحيته ليكون بقربه .



شكـل (٨٦)

تدريب رقم (١٠/٨) (X) أو التقليد (X) لعب (٢) أو (٣)

(X) or fake (X) - play (2) or (3)

- الغرض مـن التدريب : *Purpose of drill*

– إحداث ارتبـاك أو اضطراب للاعب الصـد فى الناحـيـة الأخـرى من الملعب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتـاج هذا التـدريـب إلى عـدد يتـراوح مـا بين (٧) سـبـع إلى (١٢) اثنى عـشـر لاعبًا مـدرب أو مـسـاعـد مدرب .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

عربة كرات بها من ٨ إلى ١٢ كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب لاعبان للقيام بالصد من مركز (٣) ، (٤) .

– فى النصف الآخـر من الملعب المعد "S" داخل منطقة الهـجوم فى

مركز (٣) للقيام بواجب الاعداد ، خلف خط الـ ٣م وفى المنطقة الهجوم لاعبان للضرب امتداد مركزى (٢) ، (٣) للخلف ، المدرب "C" فى مركز (٦) ، لاعب آخر بجوار عربة الكرات على خط منطقة الارسال أنظر الشكل (٨٦) .

– فى هذا التدريب يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى المعد الواقف داخل منطقة الهجوم وعلى الأخير أن يرفع أصبعان إذا نوى عمل هجوم "X" أى هجوم مبهم من الناحية مركز (٢) يمين الملعب ، وثلاث أصابع عند القيام بحركة *Fake(X)* هجوم من مركز (٣) فى منتصف الشبكة . والمطلوب منه أن يخفى هذه العلامات عن لاعبى الصد .

– على الضارب فى مركز (٢) أن يجرى كلا الطريقين بنفس الطريقة وفى الخطوة التالية يجب أن تكون :

١– خطوة رجله اليمنى اتجاه المعد .

٢– خطوة رجله اليسرى بجوار المعد .

٣– بالنسبة للعب "X" تقليد الضرب من مركز (٢) ، يستمر بواسطة المعد ويكون التقليد بأن عليه أن يدفع قدمه اليسرى عالياً لخط الجانب .

٤– الخطوة الرابعة تكون بالقدم اليسرى ، وعندما تؤخذ هذه الخطوة على اللاعب أن يترك الأرض من خلال ارتقاؤه بكلا الرجلين .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (٨٦) .

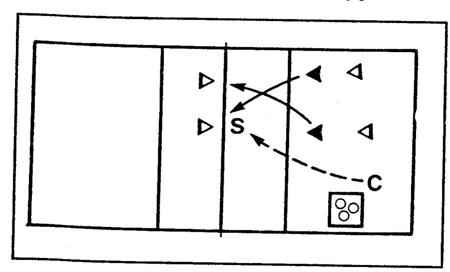
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ألا يقوم بالتعريف بطريقة التعامل مع الكرة حتى يشيد أو يتمكن اللاعبون من أداء الأربع خطوات الخاصة بتغيير الاتجاه.

- يجب على المدرب أن يعلم اللاعب المعد كيفية اتفاق على شكل خداع الضرب التعامل بأصابع اليد فى حالة الضرب "X" ، وكذا الـ "X" *Take* .

- يترك فى مرحلة متقدمة للاعب المعد تحديد شكل الضرب حسب اتخاذه للقرار .



شكل (٨٧)

تدريب رقم (١٠/٩) لعب (٤)
اعداد خلفًا (١) ، (٢)
Play (4) - Back one & back two set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- تعليم اللاعبين على كيفية الضرب وتحويل الضاربين من مركز (٢) إلى مركز (٣) ، وعادة ما يعرف هذا اللعب باسم (اكس المعكوس) *Reverse (X)* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد يتراوح ما بين (٧) سبع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، بالاضافة إلى مدرب أو مدرب مساعد .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من (٥ إلى ١٥) كرة، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب لاعبان للقيام بالصد من مركز (٣) ، (٤) .

- فى النصف الآخر من الملعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) للقيام بواجب الاعداد ، فى المنطقة الدفاعية لاعبان يستعدا للضرب من مركزى (٢) ، (٣) خلف خط الهجوم ، المدرب "C" فى ركنى الملعب ناحية مركز (٥) وبجواره عربة الكرات .

- الضارب من مركز (٢) يجرى اتجاه اللاعب المعد "S" ، ويثب حينما تأخذ الكرة فى الارتفاع .

- فى نفس لحظة الجرى على اللاعب الضارب الموجود فى مركز (٣) يجرى متقاطعاً فى خط سيره ، خط سير الضارب مركز (٢) ، ليستعد ضرب كرة معدة من المعد "S" اعداد خلفاً فوق الرأس .

- يقوم المدرب بتمرير أو رمى الكرة اتجاه اللاعب المعد "S" من مركز (٥) .

- يجرى ضارب (٣) ليكون معاكساً للضارب ("X" - ٢) كما سبق أوضحنا بعاليه .

- الضارب الذى ينتهى من جهة الضرب عليه أن يسترجع كرته بنفسه *shagger his ball* إلى عربة الكرات .

- على اللاعبين القائمين بالصد فى نصف الملعب الآخر أن يقوما بواجبها الدفاعى لمدة من ٣ - ٥ دقائق ثم يتم التغيير .

- على اللاعبين أن يتناوب العمل ما بين ضرب وصد بما عليهم أن يتناوبا مراكز بدء الضرب .

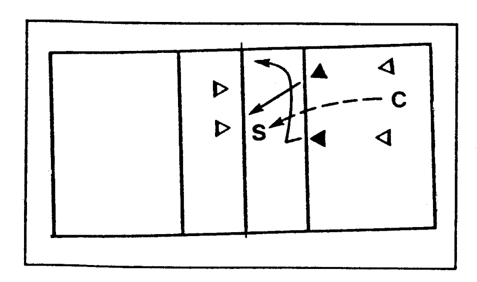
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (٨٧) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يعطى تعليماته وينبه على المعد "S" بأن ينادى على اللعبة التى يقوم بها خاصة إذا كان ضارب مركز (٢ – "X") يجيد الضرب السريع .

– بواسطة التركيز على الضاربين من مركزى (٢) ، (٤) عادة ما يكون الضارب قادراً وبصورة فردية على منازعة لاعب صد واحد خاصة عندما يكون فريقه ينفذ الهجوم بثلاث ضاربين .



شكل (٨٨)

تدريب رقم (٦/١٠) لعب (٥)
واحد خلفاً ، وخمسة خلف
Play (5) - Back one & Back five

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يتمثل الغرض من هذا التدريب فى منع أو الحد من عمل لاعبى الصد (الاثنان) من الانفتاح على الضارب السريع ، كذلك اللاعب الضارب سوف يقوم بالجرى تجاه الخط الجانبى اللاعبين ، وذلك للقيام بعمل

اعـداد واسع المدى *wide set* عـريـض ، اعـداد (٥) *five set* بهدف فـتح ثغرة فى حائط الصد .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحـتـاج هـذا التـدريب إلى تواجـد عـدد مـن اللاعـبين يتـرواح ما بين (٧) سـبـع إلى (١٢) اثنى عشر لاعب ، مدرب .

- **الاحـتـيـاجـات : *Equipments***

عربة كرات ، ٥ - ١٠ كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحـد نصفى الملعب لاعبان للقيام بواجب الصـد من مركـزى (٤)،(٣) .

- فى نـصـف الملـعب الآخـر لاعـبـان فـى مـركـزى (٢) ، (٥) وبجـوارهمـا المدرب خلف مـركز (٦) فـى المنطقة الـدفاعـيـة ، بينمـا يقف مـهـاجـمـان خلف خط الـهـجـوم نـاحـيـة مـركـزى (٢) ، (٣) اسـتـعـداد للضـرب، وأخيراً المعد لهـما فى مركـزى (٣) قرب الشبـكة داخل منطقة الهجوم .

- على الـضـارب من مـركـزى (٢) أن يجـرى تجـاه المـعـد ، ويثب بمجرد ما يأخذ الكرة فى الارتفاع .

- فى نفس اللحظة على اللاعب الضارب من مركز (٣) ان يأخذ فى الجرى مع ملاحظة أن خط سير الجرى له متقاطع مع خط سير اللاعب (٢)وتكون خـطواته اقـتـرابه أسـرع لـيكون بجـوار خط الجـانب حـتى يسـتـطيع أن يضـع الكرة المـعـدة من "S" اعـداد خـلـفـاً *five set*، يضـعـهـا *looping* فى نصف الملعب الآخر .

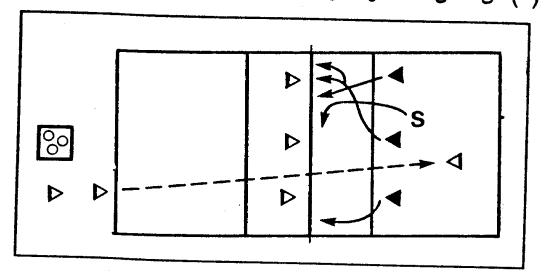
- يراعى تناوب اللاعبين بين الضـرب والصـد وكـذا تغـيير المراكـز فيما بينهم .

- يراعى التسلسل والترتيب الخط بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٨٨) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- عندما يكون لاعب الصد فى مركز (٤) من الجهة العكسية ضعيفًا من لاعب الصد الأوسط (لاعب مركز ٣) ، ففى هذه الحالة يكون الاعداد (١) *back five set* يكون فى هذه الحالة أفضل .
- حيث يكون الضارب اقوى ومنعزل أمام حائط صد (٤) الضعيف.
- عند التدريب يلاحظ ضرورة الجرى بالتناوب بين ملعب (٤) ، (٥) من خلال علامة أو اشارة من يد المعد للضارب .



شكل (٨٩)

تدريب رقم (١٢/١٠) مرر واجرى للعب (٤) ، (٥)

Pass and Run play (4) or (5)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للتدريب على العاب كرات الخارجية ، والخارجية الجانبية *the outside balls* كما يحدث فى حالة المباريات .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ -١٢ لاعب مع تواجد المدرب أو مساعد المدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

عربة كرات بها من ٥ - ١٠ كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ثلاث لاعبين للقيام بالصد من مراكز (٢) ،(٣) ، (٤) داخل منطقة الهجوم ، لاعبان للقيام بالارسال من على خط الارسال .

- فى نصف الملعب الآخر (الجهة العكسية) لاعب على امتداد مركز (٥) يمثل الممرر الضعيف ، اللاعب المعد "S" على امتداد مركز (١) ، بينما الثلاث مهاجمين (٢) ،(٣) ، (٤) خلف خط الهجوم مباشر فى المنطقة الدفاعية مستعدين للضرب أنظر شكل (٨٩) .

- يلاحظ أن وقوف تشكيل اللاعبين مكانيًا تمامًا كما فى حالة الدوران فى اللعب .

- يقوم اللاعب المرسل بارسال جميع الكرات إلى الممرر الضعيف ***poor passer*** الموجود بامتداد مركز (٥) ، هذا التدريب يجعل هذا اللاعب مسئول مسئولية كاملة فيما يختص بجميع الكرات الزائد أو المرسلة إليه أثناء التدريب .

- كما يقوم هذا اللاعب أيضاً بالعاب الدفاع فى منطقة امتداد (٥) الدفاعية .

- يحاول اللاعب الضعيف أن يمرر تمريرة إلى المعد "S" المتوغل على الشبكة ، وعلى الأخير أن ينوع من اعداده بحيث يكون هناك اعداد (٥) خلفاً من مركز (٢) ، اعداد (٣) من (٣) ، واعداد (٤) من (٤) .

- على الضاربين أن يحاولوا القيام بخداع حائط الصد من خلال دخول مركز (٤) اتجاه الأقرب إلى المعد ، تقاطع ضارب (٢) مع

ضارب(٣) الذى يجنح إلى قرب خط الجانبى ، بينما (٢) يكون قرب المعد فى (٣) .

– فى هذا التمرير أيضاً علينا استخدام لاعبان للارسال حتى يكون هناك لاعب مرسل دائم للارسال ، بينما الآخر يناوله الكرات حتى ترتفع بايقاع التدريب بما يضمن لنا سرعة الأداء والقدرة على اتخاذ القرار بالنسبة لكل من المعد "S" والضاربين .

– يحاول هؤلاء الخمس (٤ ضاربين + معد) أن يسجلوا ضد الفريق المرسل ، أو يقوم بألعاب الكرات الجانبية بوضع الكرة بعيداً عن حائط الصد .

– يتناوب جميع اللاعبين الضرب ، والصد ، وكذا الارسال على كلا الجانبين .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٨٩) .

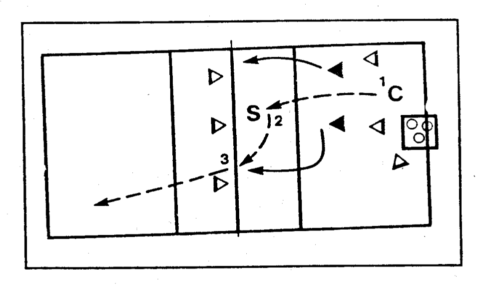
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– استعمل صفارة الحكم لإدارة اللعب وملاحظةألعاب الشبكة وكذا الصد ، وذلك عند إدارة مثل هذا النوع من التدريبات .

– هذا وإلا سوف يعتاد لاعبى الصد على مثل هذه الأخطاء ويستمروا فيها .

– وجه اللاعبين الضاربين على كيفية خداع الصد من خلف تكوينات تقاطع الجرى . وجه لاعب الارسال أن ينوع فى الارسالات ولكن ما زالت اتجاه اللاعب *poor set* .



شكل (٩٠)

تدريب رقم (١٣/١٠) اعداد (٣) من مركز (٣) واعداد (٥) من (٢) خلفًا

لا يوجد ضارب مهاجم أيسر

Play , three and five set, no left attacker

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يعمل هذا التدريب على اضطراب لاعب الصد الأوسط *middle block* ، وجعله فى حالة ارتباك *confuse* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ٩ إلى ١٢ اثنى عشر لاعبًا ، مع تواجد مدرب ، أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات بها من (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهام الصد

من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) على الشبكة وداخل منطقة الهجوم .

– فى نصف الملعب الآخر ، فى المنطقة الدفاعية المدرب "C" فى منطقة المركز (١) ، وبجوار عربة الكرات على خط الحد النهائى للملعب، بجواره لاعب فى منطقة (٥) ، (٢) ضاربين خلف خط الـ ٣م والاثنان كليهما فى وضع الاستعداد لأداء الضرب من مركز (٢) ، (٣) ، خلفهما اثنان آخران فى انتظار دورهما ، بينما اللاعب المعد "S" محتلاً لمركزه (٣) على الشبكة داخل منطقة الهجوم .

– يقوم المدرب "C" برمى الكرة إلى اللاعب المعد "S" على الشبكة الذى عليه أن يقوم بتمريرها إما للاعب الضارب من (٣) أو بعمل اعداد (٥) من "C" .

– وفى هذا التدريب يقوم الضارب مركز (٣) بالجرى ثم أخذ الارتقاء بحيث يكون بعيداً عن خط الجانب الأيسر بحوالى (١٠) اقدام ، وذلك من خلال استجابة سريعة من المعد "S" عندما ينادى لو يعطى (اشارة ثلاثة *three* – أى الاعداد ٣) .

– نتيجة هذه الاشارة وهذا العمل من الضارب أن المانع الخاص بحائط الصد فى نصف الملعب الآخر ما زال أسفل على الأرض ، أو فى طريقه لتنفيذ الصد ولكن ببطء ، وذلك عندما يبدأ لاعب الصد فى التحرك تجاه مهاجم مركز (٣) .

– على اللاعبين الضاربين أن يسترجع أحدهما الكرة واعادتها إلى عربة الكرات .

– يبقى لاعبى الصد الثلاث للقيام بمهام الصد لمدة من ٣ – ٥ دقائق ثم يتم التغيير .

– نود أن نلفت النظر إلى أن اللاعب الواقف فى مركز (٥) فى المنطقة الخلفية بجوار الخط الجانبى ، أن عليه يكوّن أو يخلق موقفًا ، وذلك فى حالة وصول الكرة له (نتيجة ارسالاً مثلاً) .

– بمعنى فور قدوم الكرة عليه اتخاذ القرار لاعدادها إلى أحد الضاربين على الشبكة .

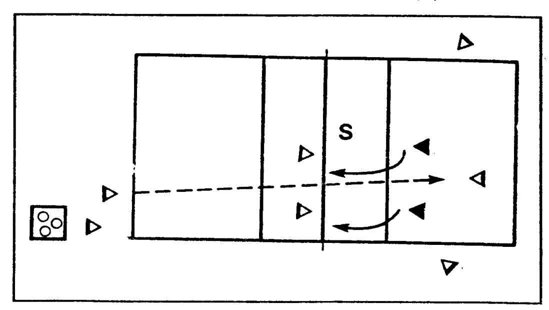
- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضرب إلى صد على كلا الجانبين .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٩٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على لاعب الضرب السريع أن يقوم بعمل قطع خلفى ***cut back*** لمنطقة (١) حتى يبتعد أو نتجنب لاعب الصد القوى .



شكل (٩١)

تدريب رقم (١٠/١٤) لعبة (٦)

لا يوجد مهاجم أيمن

Play (6) no right attacker

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يمثل الغرض فى ايجاد مزيد من الضغط بالنسبة لمركز (٢) ، وذلك بجرى اثنان مهاجمين اتجاهه .

عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات *ball cart* ، ٥ - ١٠ كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب لاعبان للقيام بالصد فى مركزى (٢) ، (٣) فى المنطقة الهجومية ، لاعبان للقيام بمهام تناوب الارسال من على خط الارسال وبجوارهما عربة الكرات .

- فى الجهة العكسية من الملعب (فى نصف الملعب الآخر) لاعب للقيام باستقبال الارسال وبالتمرير من أسفل باليدين معًا من الخلف متواجد فى مركز (٥) ، لاعبان ضاربان فى وضع الاستعداد على خط الهجوم من مركز (٣) ، (٤) ، المعد "S" داخل منطقة الهجوم بين مركزى (٢) ، (٣) ، لاعبان على جانبى الخط الجانبى الملعب خارج حدود الملعب للقيام بدور *shaggers* .

- يقوم اللاعب المرسل بأداء الارسال اتجاه اللاعب الخلفى المحتل لمركز (٥) والمكلف باستلام واستقبال الارسال أو تمرير الكرة وتوجيهها إلى المعد "S" على الشبكة الذى عليه أن يعد الكرة .

- هنا على الضارب من مركز (٣) ان يبدأ فى الجرى بحيث يكون بعيداً عن خط الجانب بمقدار ١٠ أقدام .

- على الضارب من مركز (٤) أن يتقدم بسرعة للقيام بالضرب من اعداد سريع لمركز ٥ ، ٤ .

- يقابل الضاربان ، اثنان من لاعب الصد عليهما مواجه الضرب .

- يلاحظ فى هذا التدريب ، بأن على اللاعب المرسل أن يقوم بواجب دفاعى فى منتصف الملعب الآخر فور الانتهاء من الارسال ، لذلك على هؤلاء اللاعبين جميعهم (اثنان فى الصد ، والخلفى المرسل) فى الدفاع ، أن يلعبوا الكرة اتجاه الحدود الجانبية خارج الملعب .

– على اللاعبين الخارجيين الأربع (٢) على كل جانبى أن يقوموا بدور الاسترجاع *shaggers* للكرات حتى لا يتعطل التمرين ويبطئ ايقاعه .

– اثنان من الضاربين الممتازين عليهم أن يتبادلوا الأماكن خاصة مع اللاعبين الخارجين .

– يتناوب جميع اللاعبين العمل ما بين مدافعين ، مستقبل الارسال ، الصد ، الهجوم ، لاعبى الـ *shaggers* .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٩١) .

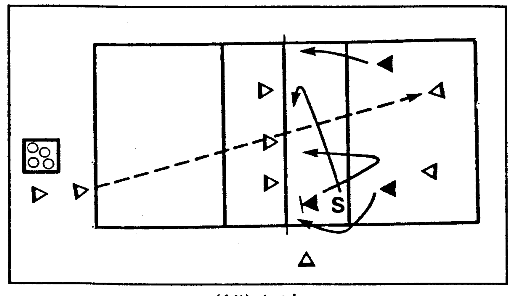
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– على الضارب فى مركز (٣) أن يتعود أن الضرب اى كرة يستطيع أن يصل إليها من الاعداد .

– ولا يتحرك قط اتجاه أى كرة تعدى أو تذهب منه حتى لو افترض أنها تتجه إلى مركز (٤) .

– على المدرب أن يوجه تعليماته نحو تعليم الضاربين ضبط التوقيت الخاص بجريهما معاً مع تحديد أفضلية الضرب لمن .



شكـل (٩٢)

تدريب رقم (١٥/١٠) لعبة (٦) مهاجم سريع في الجهة اليسرى الأمامية

Play (6) quick attacker in the left front

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للجرى تجاه الجانب الخارجي ***side out*** المؤثر ، وذلك عندما يكون الضارب السريع فى الجهة اليسرى الأمامية .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى فريق كامل (١٢) اثنى عشر لاعبًا .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من (٥ - ١٠) كرات، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهمة الصد من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) ، لاعبان لتناوب الارسال من خلف خط الارسال ، وبجوارهما عربة الكرات .

- فى الجهة العكسية (النصف الآخر من الملعب) لاعب للقيام

بالصد من مركز (٤) خلفه المعد "S" داخل منطقة الهجوم لاعبان ضاربان من (٢) ، (٤) يبدآن من المنطقة الدفاعية خلف خط الـ ٣م مستعدين لاتمام الضرب ، لاعبان للدفاع (استقبال الارسال) فى مركزى (١) ، (٥) فى نفس المنطقة . مع ملاحظة تواجد لاعب على امتداد المنطقة الوهمية الهجومية .

– يوجه اللاعب المرسل الكرة (الارسال) إلى منطقة أو مركز (١) أو (٢) ، والتى من المعتاد أن توجه اليها ارسالات ، الخصم ، خاصة عندما يبدأ الضارب من المنطقة أو المركز (٤) .

– بعد أداء الارسال ، يتجه اللاعب المرسل الى المنتصف الخلفى من ملعبه ، حينئذ لاعب ارسال آخر يقف مستعداً حتى لا يكون وقت ضائع *dead time* أو فترة توقف بين الارسالات .

– لحظة استقبال الارسال على اللاعب المعد "S" أن يتوغل من خلف ضارب (٤) ليحتل مكانه بين (٢) ، (٣) ليبدأ مهام اعداده المتنوع.

– عند الاعداد يكون إما اعداد (٥) فى مركز (٢) خلفاً ، اعداد سريع من اللاعب (٣) فى منتصف أو اعداد "C" لضارب مركز (٤) القادم من التشكيل خلفاً خط الـ ٣م .

– يكون الفريق المستقبل فى بداية تشكيله وسوف يستخدم هذا الفريق طريقة تبديل (تغيير) الضرب السريع بعد كل خمس ضربات ، لكى يعطى البداية ، وتوقيت التبديل الأول *first substitute timing* بواسطة المعد .

– وفى منتصف اجراء هذا التدريب يكون التحرك بطريقة الوثب بالحجل *flip flops* الصف الأمامى بالخلف إذا استعمل نظام اثنان معدين *two setter system* .

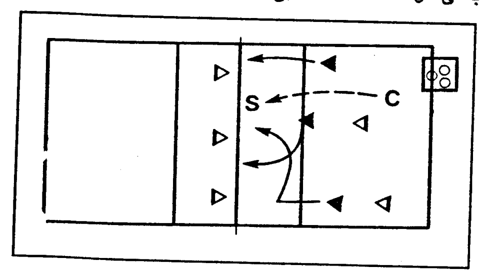
– يحاول اللاعبين المدافعين الأربع التسجيل على الخصم بينما الفريق الآخر يحاول لعبه إلى الخارج *sidout* .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط اللاعب ، أنظر شكل (٩٢) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- بمجرد تأكيد المدرب على الكرات الخارجة من جهة الجانب ، والتى تعرف بألعاب جانبى الشبكة يجب أن ينوه ويرشد اللاعبين عن عدم تطبيق استعمال الدفاع الكامل .
- لو حصل فإنه يترتب على هذا أن يكون هناك فرصة لاجراء اللعب فى الوقت المحدد المسموح .



شكل (٩٣)

تدريب رقم (١٠/١٦) لعبة (٧)
Play (7)

- **الغرض من التدريب : *Purpose of drill***
- لمقاومة حائط الصد الأوسط الذى يتحرك لجهة اليمين للقيام بصد الاعداد (٣) ***three set*** أى الاعداد من مركز (٣) .
- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٨) ثمانية إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من (٥ - ١٠) كرات،
ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهام الصد من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) داخل منطقة الهجوم .

- فى نصف الملعب الآخر اللاعب المعد "S" فى مركز (٣) على الشبكة داخل منطقة الهجوم ، بينما فى منطقة الدفاع ضاربان خلفاً خط الـ ٣م استعداد للضرب من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) والأخير متأخر عنهما قليلاً ، بينما يتواجد لاعبان للدفاع فى منطقة مركز (١) ، (٥) ، المدرب (C) قرب خط النهاية وبجواره عربة الكرات - من الممكن وضع لاعب *feeder* لاعطائه الكرات للمدرب .

- يقوم المدرب "C" برمى أو قذف الكرة تجاه اللاعب المعد "S" على الشبكة ، على الأخير أن يقوم باعدادها .

- فى نفس اللحظة على اللاعب الضارب المتقدم للضرب من مركز (٣) عليه أن يثب أمام اعداد (٣) من قبل المعد ، وعلى الضارب المتقدم للضرب من مركز (٤) أن يأخذ خطوة اتجاه الشبكة ، ثم فجأة عليه أن ينحرف ويجرى اتجاه المعد للقيام بضرب الكرة المعدة اعداد (٢) خلفاً من قبل المعد - يتبقى اللاعب الضارب مركز (٢) يقف خارجاً لمدة (٥) مرات اعداد .

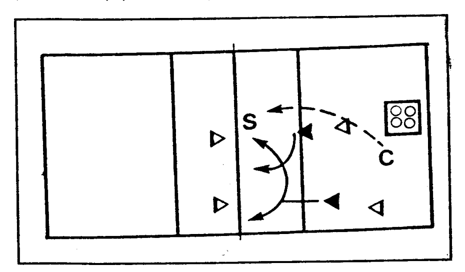
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٩٣) .

- يتناوب اللاعبين فيما بينهم مهارات الضرب والصد أيضاً تغيير أماكن الضرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- لو كان لاعبى فريقك يفتقدون التمريرات لا داعى لمضايقتهم أو اضجارهم بواسطة ألعاب (٤) ، (٥) ، (٦) خاصة (٧) فى الهجوم .



شكل (٩٤)

تدريب رقم (١٠/١٧) لعبة (٦) أو (٧)
Play (6) or (7)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للتأكد على ضارب مركز (٤) فى أن ينتظر ، حتى يتحرك لاعب الصد الأوسط ليفتتح *key* على الضارب السريع (أى بمعنى أخر ليبدأ الصد أمام لاعب الضرب السريع) ، وذلك قبل قيام ضارب (٤) بأداء خطوات اقترابه تجاه المعد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه ، عدد يتراوح ما بين (٧) سبع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات *ball cart* بها من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعبان للقيام بمهام الصد من مركزى (٢) ، (٣) .

– وفى نصف الملعب الآخر يتواجد المعد "S" قرب الشبكة داخل المنطقة الهجوم وفى مركز (٣) ، بينما فى المنطقة الدفاعية يتواجد لاعبان مدافعان فى مركز (٦) ، (٥) خلفهما المدرب (C) وبجواره عربة الكرات ، وخلف خط الـ ٣ يقف ضاربان يتهيئان للدخول لأداء مهام الضرب من مركز (٣) ، ومركز (٤) ويلاحظ على الأخير ابتعاده أكثر عن خط الهجوم لاتاحة مسافة الجرى الأكبر .

– يقوم المدرب برمى الكرة اتجاه المعد "S" داخل منطقة الهجوم ، وعلى الأخير أن يشير إلى طريقة اللعب إما (٦) أو (٧) .

– فى تلك اللحظة مع اللاعب الضارب من مركز (٤) أن يجرى فى خط مستقيم اتجاه الشبكة وفجأة يبتعد ، للداخل أو للخارج ، وهذا يعتمد على طريقة اللعب .

– فى حين يقوم اللاعب الضارب من مركز (٣) بالجرى تجاه المعد أمامه قاطعاً فى خط سيره خط سير الضارب (٤) .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٩٤) .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضرب وتغيير أماكن الضرب ، وكذا التبديل مع لاعبى الصد .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

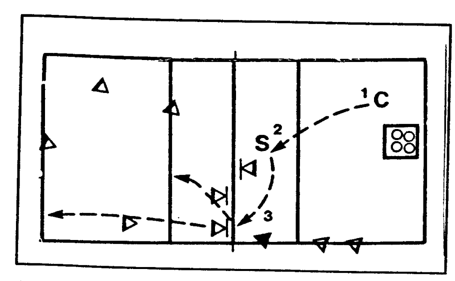
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ التدريب :

– فى هذا التدريب يحاول المدرب أن يعلم اللاعب المعد كيفية الاشارة إلى طريقة اللعب (٦) أو (٧) .

– على المدرب أن يقوم بتمريرات متنوعة مختلفة من أماكن أو مراكز مختلفة داخل الملعب .

- يمثل كثيراً من المعدين أن يسقطوا أيديهم بجوارهم عند توزيع الكرات لأداء اعداد (٣) ، والتي في العادة تضرب فيه الكرة بعيدة فيلاحقها لاعب الصد الأوسط ، ويحتاج تغطية خطوة ممتازة لصد كرة المعد من (٣) .

- لذلك يجب على المدرب أن يقوم بمراقبة المعد "S" حتى يتأكد أن يديه ما زالت محتفظة بنفس ارتفاع جميع أنواع الاعداد التي تمت ، وأن يديه مهيئة لأداء جميع أنواع الاعداد .



شكل (٩٥)

تدريب رقم (١٨/١٠) أربع خصوم ، دفاع خلفي أوسط

Four versus, middle back defense

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لهزيمة المدافع الخلفي الأيمن في الدفاع الخلفي الأوسط .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (١٠) عشرة إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مع المدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

تشتمل على عربة للكرات بها من (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب داخل المنطقة الهجومية يتواجد لاعبان على الشبكة للقيام بمهام الصد من مركز (٢) ، (٣) ، بينما لاعب الدفاع لاعب مركز (٤) على خط الـ ٣م كدفاع للاستحواذ على الكرات الخارجة عن الصد ، لاعب مركز (١) على امتداد المركز ، (٦) متأخر على خط النهاية ، (٥) على امتداد مركز وللداخل قليلاً .

- فى نصف الملعب الآخر داخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" وقرب خط حائط الصد الأوسط من (٣) ، ضارب (٤) مستعد للدخول للقيام بمهام الضرب ، فى المنطقة الدفاعية لاعبان خلف خط الهجوم من ناحية (٤) فى انتظار دور الهجوم .

- يقوم المدرب بتمرير أو رمى الكرة اتجاه المعد "S" الذى على الأخير أن يتحرك تجاهها وفوراً يقوم باعدادها إلى ضارب مركز (٤) .

- الذى على الأخير من ضربة واحدة أن يضربها من مركز (٤) ، أما بطريقة قوس طيران قوى لأسفل ***loop a dink*** من فوق حائط الصد الأوسط وذلك أثناء انضمامه إلى مركز (٤) فى صد زوجى - مع ملاحظة أن يتم هذا الضرب بصورة سريعة مستغلاً الثغرة التى بينهم.

- أو بضربها ضرب مسطح ***flat shot*** من فوق حائط الصد الخارجى (٢) .

- فور الانتهاء من الضرب على نصف الملعب الآخر أن يدافع ويقوم بالاعداد ثم الضرب من (٣) اتجاه لاعب الصد الأوسط فى الفريق الذى بدأ الهجوم محاولاً التسجيل .

- يتناوب اللاعبين فيما بينهم العمل من ضرب وصد ودفاع .

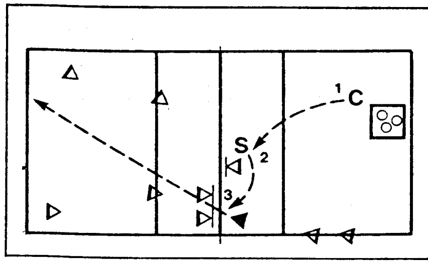
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٩٥) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ :

- أن يلاحظ الضارب حتى يتأكد من أنه ينفذ خطوات الاقتراب الصحيحة وكذا الأداء السليم الخاص بوضع الكرة ***looping dink*** ، أو ضرب مسطح عالى ***hight float shot*** .

- كما يجب على المدرب أن يلاحظ ويوجه اللاعب إلى أن تكون خطوات اقترابه بطيئة عند تنفيذه لضربات ***looping dink*** .



شكل (٩٦)

تدريب رقم (١٠/١٨) الخصم ضارب نهاية (الذى فى نهاية الشبكة) الدفاع فى المنتصف

End spiker versus - middle in defense

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تدريب اللاعبين على الضرب أعلى حائط الصد الأوسط باستعمال الضرب المسطح العالى ***high float shot*** .

- **عدد اللاعبين والأشخاص :** ***Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب لعدد من اللاعبين يتراوح من (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مع تواجد المدرب أو مساعد المدرب .

- **الاحتياجات :** ***Equipments***

يتمثل فى عربة كرات *ball card* ، بها من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة يتواجد اللاعب المعد "S" بجوار لاعب حائط الصد الذى فى مركز (٣) ويكلف بمهام الاعداد للضارب مركز (٤) الواقف على الخط الجانبى ، المدرب فى المنطقة الدفاعية على امتداد مركز (١) وبجواره عربة الكرات ، لاعبان ضاربان على خط الجانب خلف خط الـ ٣م فى انتظار الانتهاء من الضرب ليأخذ دورهما .

- فى الجهة العكسية من الملعب لاعبان للقيام بمهام الصد من مركزى (٢) ، (٣) ، وداخلداخل منطقة الهجوم لاعبان مدافعان خلف الحائط للتغطية بطريقة لاعب مركز (٦) متقدم على خط الهجوم وقرب خط الجانب لاعب مركز (٤) يسقط على نفس الخط ، لاعب مركز (١) فى منطقته (١) لاعب مركز (٥) على امتداد مركزه وللداخل قليلاً .

- يقوم المدرب برمى أو تمرير الكرة تجاه اللاعب المعد "S" على الشبكة الذى يتعين عليه اعدادها لضارب مركز (٤) مع ملاحظة أن يقوم الضارب بالضرب تجاه أطراف حائط الصد الأوسط المنضم إلى (٢).

- هكذا يستطيع الضارب أن يجعل ضربه يتجه إلى منطقة غير آمنة الدفاع فى اللعب الخلفى أو بجوارها ، انظر شكل (٩٦).

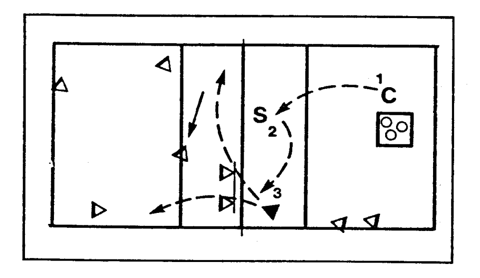
– بعد الانتهاء من الضرب ، والكرة فى طريقها إلى نصف الملعب الآخر على لاعبى الدفاع القيام بمهام الدفاع ومحاولة عمل هجوم مضاد يتم من خلاله التسجيل .

– بينما على اللاعبين الذين بدأوا الهجوم والمتمثلين فى المعد ، ضارب (٤) ، وكذا حائط الصد الأوسط أن يحاولا منع هذا الهجوم المضاد وذلك فى حالة اللعب التبادل *if there is rally* .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يوجه اللاعب الضارب بأن يكون ذهابه أو ترحاله أفقيًا *horizontaly* أو لأعلى قليلاً وذلك عندما يكون الضارب فى مواجهة مع حائط الصد الأوسط الأكبر .



شكـل (٩٧)

تدريب رقم(١٠/٢٠) الخصم ضارب نهاية (نهاية الشبكة)

الدفاع لاعبى حائط الصد البعيد

End spiker versus - off blocker defense

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتوجيه السرعة الكاملة للتصويب واستغلالها فى فتح مناطق بالملعب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا، مع تواجد مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات بها من (٥ – ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب "S" فى مركز (٣) وبعيداً عن الشبكة إلى حد ما ، والمكلف للقيام بمهام

الاعداد للضارب من مركز (٤) الواقف فى نهاية الشبكة وقريب منها ، المدرب فى المنطقة الدفاعية على امتداد مركز (١) وبجواره عربة الكرات، لاعبان ضاربان على الخط الجانبى خلف خط الـ ٣م قرب مركز (٥) فى انتظار الانتهاء من الضرب .

– فى الجهة العكسية من الملعب لاعبان للقيام بمهام الصد فى نهاية الشبكة من مركزى (٢) ، (٣) داخل منطقة الهجوم ، لاعب ضارب (٤) يسقط على خط الـ ٣م لتغطية حائط الصد الداخلى رقم (٣) ، لاعب مركز (٦) يتجه إلى الجانب الأيسر قرب خط الجانب ، لاعب رقم (٥) فى مركزه وللخلف على حدود خط الارسال .

– يقوم المدرب برمى أو تمرير الكرة إلى اللاعب المعد "S" على الشبكة الذى يتعين على اعدادها لضارب مركز (٤) ، مع ملاحظة أن هذا الضرب ،سواء من مركز (٢) ، (٤) يجب أن يكون بأقصى سرعة وقوة يمتلكونها تجاه منطقة خالية من الناحية البعيدة لأيدى حائط الصد (الجهة الخارجية) .

– وفى حالة الضرب الخارجي فإن مسئولية الدفاع تقع على حائط صد رقم (٢) الخارجى .

– بينما فى حالة الضرب تجاه الناحية الداخلية فإن المسئولية تقع على حائط صد مركز (٣) .

– منطقة أخرى قابلة للانجراح أو لحدوث خلل عندما تكون الكرة المضروبة بالسرعة القصوى تجعل الكرة على بعد قدم أو قدمين من خط الجانب .

– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين من ضرب – صد أو واجب دفاعى وذلك بأن يدورا عقب التسجيل .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (٩٧) .

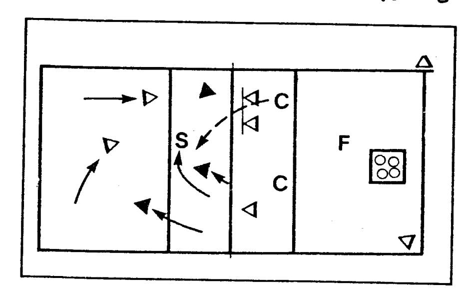
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب مـلاحظة مـجـمـوعة التـعلـيمات الـتـالية عند تنفـيـذ هذا التدريب :

– هذا فى الشكلان مـن التصـويب يجب أن يكونا بالسـرعة الكاملة (الكافية) .

– غـالبًا ما يـسـتـخـدم هذان الشكلان مع اللاعـبين المتـقـدمين والذى عادة ما يكونوا قد تسيدوا جميع أنواع الضرب المختلفة .

– مع ملاحظة أنه يجب على المدرب أن يتـأكد ، قبل المنافسـة امتلاك جمـيع اللاعبـون الذين تحت التجـربة وكذا اللاعـبون المتوسـطون أحسن نسب فى الضـرب البعيد والقوى حتى يمكن أن يستعان بهم .



شكـل (٩٨)

تدريب رقم (٢٠/٦) حماية الضارب

Backing up spiker

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– لاسـتـرجـاع تلك الكـرات التى تكون قـد صــدت فى الخـلف وفى منطقة ملعبك .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٠) لاعبين ، مدربان أو مساعدان للمدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من (٥ - ١٠) كرات، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وفى المنطقة الهجومية يتواجد لاعبان (٢)، (٣) للقيام بمهام الصد الزوجى من مركزىّ (٢) ، (٣) فى طرفىّ الشبكة ناحية مركز (٢) ورائهما وداخل نفس المنطقة يقف مدرب ثان "C" ، وفى الناحية الأخرى من الشبكة يتواجد ضارب مركز (٤) للقيام بمهمة الضرب من هذا المركز ، أيضًا يقف ورائه مدرب "C" أول فى حين يتواجد اللاعب المغذى لكلا المدربين بالكرات بجوار عربة الكرات داخل منطقة أو مركز (١) ، وفى ركنى الملعب وللخارج ناحية نفس المركز (١) يتواجد لاعب للقيام بمهمة الـ *shaggers* .

- وفى الجهة العكسية من الملعب يتواجد اللاعب المعد "S" فى مركز (٢) داخل منطقة الهجوم وبجواره الضارب مركز (٣) ، بالاضافة إلى ضارب (٤) من نفس المركز ولكن قريب من الشبكة إلى حد ما ، بينما فى المنطقة الدفاعية ينتقل اللاعبان مركز (١) إلى امتداد المنطقة كذلك لاعب مركز (٦) ، (٥) يتحركا للأمام للقيام بمهام التغطية أو الحماية *Backing up* .

- بمجرد ما تكون الكرة قد أعدت على مهاجمى الفريق أن يتقدموا من الخلف إلى الأمام تجاه منطقة الهجوم ليكونوا كحماية لكى يمنعوا الكرة التى صدت من أن تضرب فى ملعبهم .

- وفى حالة إذا ما قام الضارب بضرب الكرة أبعد من حائط الصد ، هنا .

- يجب على المدرب الواقف فى هذه المنطقة أن يقذف الكرة إلى داخل الملعب كما لو كانت قد صدت .

- أيضًا يجب على اللاعب المغذى الـ *feeder* وكذلك اللاعب الخارجى *shagger* أن يعملوا باستمرار على مناولتها للاعبين حتى نضمن عدم توقف التدريب .

- يلاحظ أنه يجب على المعد أن يتحرك من مركز (٢) بعد الانتهاء من الاعداد لينتقل إلى قرب خط الهجوم ليشارك فى الحماية *backing* .

- يراعى أن يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضرب إلى صد إلى دفاع على كلا الجانبين .

- يراعى خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٩٨).

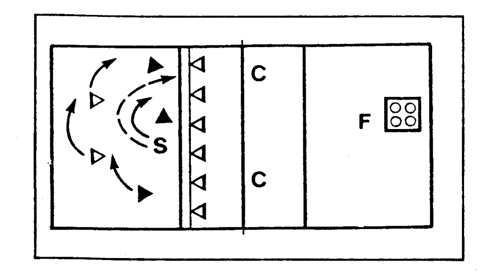
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- يوصى فى حالة تطبيق المدربين بصغار أن يقفوا على منضدة ويقوموا بقذف الكرات واتجاه لأسفل ناحية نصف الملعب الآخر ليجعلوا اللاعبين أكثر واقعية .

- على المدرب أن يهتم بضرورة سرعة تحرك اللاعبين المكلفين بأن يكونوا فى حماية الكرة قبل أن تلمس أرض الملعب *Backing up* .

- كذلك ضرورة سقوط المعد "S" قرب خط الـ ٣م لمقابلة الكرات الخارجية أو المرتدة من حائط الصد الداخلى .



شكل (٩٩)

تدريب رقم (٢٢/١٠) الحائط

The wall

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تدريب اللاعبين على استرجاع أو استرداد الكرات والتى تكون قد صدت عن طريق حائط الصد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين حوالى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدربان أو مساعدان مدرب ، بالاضافة إلى لاعب لتغذية الكرات *feeder*.

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات *ball card*، (١٠- ٢٠) كرة، ملعب كامل.

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب المدربان الاثنان خلف خط منطقة الهجوم ، بينما داخل المنطقة يتواجد (٦) ست إلى (٨) ثمانى لاعبين للقيام بمهام الصد من فوق مقاعد سويدية بحيث يكون كل لاعبان للصد فى مركز من مراكز الأمامية أى لاعبان للصد من مركز (٢) ، وآخران من (٣) ثم

لاعبان أخيران من (٤) ، مع ملاحظة أن يكون اللاعب المغذى بالكرات فى منطقة أو مركز (٦) وبجواره عربة الكرات داخل المنطقة الدفاعية .

– فى الناحية العكسية من نصف الملعب يتواجد لاعبان للقيام بمهام الضرب من مركزى (٣) ، (٤) مع ملاحظة تواجد اللاعب المعد "S" بجوار ضارب (٣) ، باقى اللاعبين مركز (٢) متأخر خلف خط الهجوم ناحية مركزه ، مركز (٦) متقدم للأمام وعلى يسار تقدم لاعب (٥) .

– يوجه المدرب اللاعب المعد باشارة إلى القيام باعداد الكرات للضاربين على الشبكة ثم بالتالى يرشد هؤلاء اللاعبين القائمين بالضرب أن يضربوا بقوة فى حائط الصد .

– حتى تستطيع الكرة أن ترتد بخشونة وباندفاع إلى ملعبهم (الضاربين) مرة ثانية .

– يحاول باقى أفراد الفريق الضارب أن يعمل ارجاعها مع محاولة منعها من السقوط على الأرض (كما مبين بالشكل (٩٩) من خلال تحركات اللاعبين) .

– وفى حالة اطاحة الكرة بعيداً من قبل لاعبى الصد ، بعيداً عن حدود الملعب .

– هنا على أحد المدربين الواقفين فى نصف الملعب الآخر والأقرب إلى الضاربين أن يسرع بقذف الكرة من فوق لاعبى الصد بطريقة مشابهة لحركة الارتداد .

– يعمل اللاعبين فى منطقة الدفاع إلى استقبالها وتوجيهها إلى المعد "S" الذى عليه القيام بمهام الاعداد مرة أخرى وهكذا حتى يستمر التدريب .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضرب إلى صد إلى دفاع .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يجعل اللاعبين المكلفين بالصد أن يميلوا *Tilit* بأصابعهم للخلف ، وحتى يتفادوا أى التواء فى أصابعهم .

– أيضًا عليه أن يوجه اللاعبين المعدين أيضًا إلى أن يميلوا بأصابعهم خلفاً لنفس السبب .

– أى يوجه مساعديه إلى ضرورة رمى الكرة تجاه الملعب الآخر فور ضربها خارج حدود الملعب حتى يستمر ايقاع اللعب السريع .

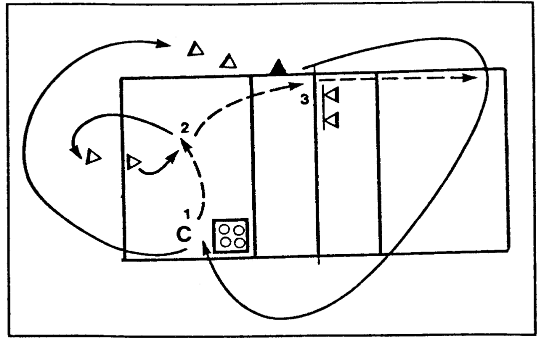
– من الممكن تعيين لاعبين لجمع الكرات *shaggers* الخارجة عن حدود الملعب لوضعها فى عربة الكرات .



الفصل الحادي عشر

التسجيل

Scoring



شكل(١٠٠)

تدريب رقم (١/١١) الإعداد من المنتصف الخلفى إلى المنطقة (المركز) (٤)

Middle back setting to area (4)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للتسجيل من الاعداد العالى ***high set*** القادم من نصف الملعب الخلفى (المنطقة الدفاعية) ، وذلك من خلال تحسين طريقة أداء الاعداد للاعبين المدافعين عندما يكونوا فى مركز أو منطقة (٦) ، وفى نفس الوقت توجيه القدرة الخاصة بالضاربين والتى تتطلب منهم أن يبقوا بجوار الاعداد حتى يتأكد الأمر الخاص بتأكيد من سوف يقوم بالصد الناحية الأخرى .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة تواجد عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٧) إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب أو مساعد مدرب، لاعب لجمع الكرات *feeder*

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

عـربـة كـرات *ball cart* ، بهـا من (٥ - ١٠) كـرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصـفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعبان للقيام بمهام الصد الزوجى من ناحية المركز أو المنطقة (٢) .

- فى نصف الملعب الآخر ، الضـاربون وعـددهم (٣) فى وضع الاستعداد للقيام بمهمة الضرب من مركز (٤) أحد المدافعين فى مركز (٦) وقـرب خط الارسـال ،، المدرب "C" على امتداد مـركز (١) وأمامه عربة كرات .

- يقوم المدرب "C" من مـركز (١) باسقاط الكرات لوب *looping* اتجاه اللاعب الموجود فى مركز (٦) .

- على الأخير (هذا اللاعب) أن يتقدم ويقوم إما بالاعداد من أعلى وللأمام *over head pass* أو ضرب الاعداد الخفيف *hump sets* ، اتجاه الضاربين من مركز (٤) الذى عليه تنفيذ الضرب تجاه الصد .

- على لاعبى الصد فى نصف الملعب الآخر أن يعملوا أو يقوموا بمهام الصد الزوجى معاً من ٣ إلى ٥ دقائق .

- على اللاعب الضارب بعد انتهائه من الضرب أن يسترجع الكرة من مكان نزولها والجرى حول الملعب ليضعها فى العربة أو صندوق الكرات ثم يذهب بعد ذلك ليعود إلى خط الضرب .

- يتناوب المعدين أو لاعب مركز (٦) العمل .

- يتناوب اللاعـبين العمل مـا بين ضـرب - وصـد - واعـداد من المنطقة الخلفية .

- يراعـى التسلسل الخاص بخط سـير الكرة وكـذا خط سـير اللاعب ، أنظر الشكل (١٠٠) .

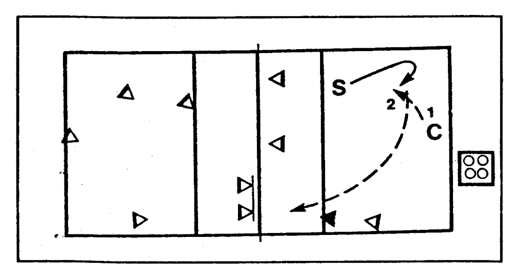
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– فى حالة قيام كل اللاعبين بمهام الاعداد من المنتصف الخلفى ، كذا مهام الضرب من الجهة اليسرى مركز (٤) عليهم اللف والدوران للقيام بدور المعد *Setter* ثم الضارب *spiker* ، إلى المراجعين لكرات أو جامعى الكرات *shaggers* إلى المعد *setter* وهكذا .

– على المدرب أن يلاحظ أنه إذا تخصص بعض اللاعبين فى اللعب فى المنتصف الخلفى فإن التدريب لمثل هؤلاء من مركز (٦) سوف يكون له بالغ الأثر لهؤلاء .

– على الكرات أن تجمع بسرعة فى عربة الكرات ، حتى يستطيع المدرب أن يواصل التدريب بسرعة دون فترة توقف .



شكل (١٠١)

تدريب رقم (٢/١١) من منطقة أو مركز (١) إلى منطقة أو مركز (٤)

From area (1) to area (4)

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– لتدريب اللاعب المدافع الموجود فى مركز (١) على الاعداد العالى للكرات قاطعاً الملعب اتجاه مركز (٤) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين حوالى (١٢) اثنى عشر لاعباً ، مدرب ، أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق للكرات بها من (٥) إلى (١٠) كرات، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد المدرب "C" فى مركز أو منطقة (٦) فى المنطقة الدفاعية ، اللاعب المعد "S" على امتداد مركز (١) وخلف الهجوم ، بينما داخل منطقة الهجوم لاعبان مركز (٢) ، (٣) للقيام بمهام الصد ، ضاربى (٤) خلف الخط الـ ٣ استعداد لتنفيذ الضرب من ذات المركز .

- وفى الجهة العكسية داخل منطقة الهجوم يتواجد لاعبان للقيام بمهام الصد الزوجى من مركز (٢) ، فى حين لاعب مركز أو منطقة (١) على امتداد المنطقة ، لاعب (٤) خلف خط الهجومى ، (٦) متأخر قرب خط النهاية ، (٥) فى مركزه .

- يقوم المدرب من مركز (٦) بقذف الكرات لتسقط ***looping*** لوب ذات قوس طيران فى مركز (١) ، على اللاعب الشاغل هذا المركز لاعب مركز (١) أو اللاعب المعد "S" الذى عليه أن يتحرك بسرعة من مكانه خلف خط الـ ٣م ليكون تحت الكرة ، ومن هذا المركز يقوم المعد باعداد كرات عالية ***hig set*** بحيث تكون قاطعة الملعب ***cross court*** إلى الضارب الخارجى فى مركز (٤) .

- على الأخير أن يبدأ فوراً فى التقدم للضرب من هذا المركز محاولاً وضع الكرة بعيداً عن نصف الملعب الآخر بعيداً عن أيدى لاعبى صد أو فريق الخصم بأكمله .

- يلاحظ أنه فى حالة إذا ما وضعت الكرة ***dug*** عميقة جداً .

- هنا تكون النتيجة هى محاولة استردادها بلعبة (من خلال محاولة منع لمسها للأرض) .

– على اللاعب الضارب الأصلى الذى أنهى الضرب أن يقوم بجمع كرته واعادتها لعربة الكرات أو صندوق الكرات .

– يتناوب اللاعبين العمل ما بين ضرب *spike* – صد *block* – دفاع *defense* – اعداد *setting* من مركز (١) .

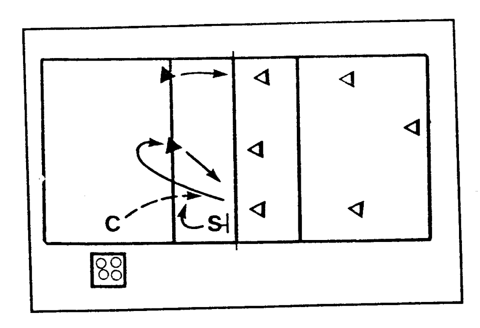
– يراعى الترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١٠١) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية :

– أن يكون قذفه للكرة عالياً إلى اللاعب أو المعد المكلف باعدادها من مركز (١) شرط أن يكون ذلك فى اتجاهات متنوعة حتى يستطيع المعد أن يوزع أثناء جريه .

– ضرورة وجود لاعب مغذى للمدرب بالكرات *feeder* .



شكل (١٠٢)

تدريب رقم (٣/١١) الاعداد من الملعب الأمامى (المنطقة الهجومية) إلى اللاعب الموجود فى منطقة أو مركز (٤) أو الضارب السريع

Front court set to area (4) or quick hitter

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– لتدريب اللاعبين الضاربين على كيفية التسجيل عقب قيامهم بالصد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين حوالى (٩) تسع لاعبين ، مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات *ball cart* ،أو صندوق لجمع الكرات ، كرات من (٥ – ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد ثلاث لاعبين داخل منطقة الهجوم للقيام بمهام الصد من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) – بينما فى منطقة الدفاع اللاعبين فى مراكزهم العادية (١) ، (٥) ، مع تأخر لاعب مركز أو منطقة (٦) قرب خط النهاية .

– فى الناحية العكسية (فى نصف ملعب الآخر) ، المدرب "C" قرب الخط الجانبى وعلى امتداد منطقة أو مركز (١) فى المنطقة الدفاعية ، وضاربان (٣) ، (٤) على خط الـ ٣م (خط الهجوم) فى وضع الاستعداد للقيام بمهام الضرب ، بينما داخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" فى منطقة أو مركز (٣) على الشبكة .

– يقوم المدرب "C" برمى الكرة عالية ***loop*** لتهبط فوق خط الـ(٣) فى نفس اللحظة على اللاعب المعد "S" أن يتحرك بسرعة ليقوم باعدادها ، متخذاً فى ذلك القرار لكى يقوم باعداد الكرة إلى الضارب السريع من مركز (٣) أو يقوم باعدادها إلى الضارب الخارجى فى مركز (٤) .

– يعاود المعد "S" والضارب فى (٣) التقدم للأمام للاشتراك فى الصد مرة أخرى .

– يحاول الست (٦) لاعبين فى نصف الملعب الآخر أن يقوموا أو ينفذوا الواجب الدفاعى .

– أيضاً يحاولوا لعب الكرة خارج الملعب حتى تضرب الكرة الأرض (الملعب) أى تلمس الأرض هنا تحسب عليهم لصالح الفريق الآخر .

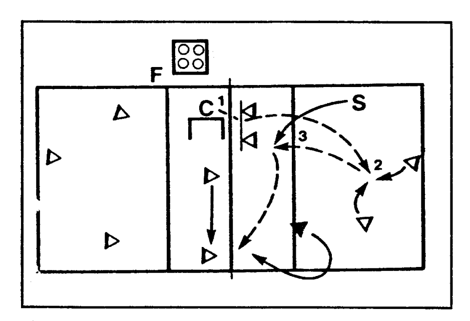
– يراعى الترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٠٢) .

أفكار للمدرب : *Coaching Tips*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يعمل على جعل اللاعبين فى مراكزهم أثناء التدريب لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق يتم بعدها الدوران .

– على المدرب أن يخلط بين قـذف الكرة إلى المعـد مـرة وأخـرى يضعها لوب *looping* ، كتطبيق مشابهة مجالات الكرة التى تحدث فى المباراة .



شكل (١٠٣)

تدريب رقم (٤/١١) التمرير الدفاعى العميق ثم الإعداد إلى منطقة (أو مركز) (٤)

To dig and set to area (4)

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– التدريب على كيفية انقاذ الكرات الساقطة بزاوية ميل حادة على الأرض والقيام بالتمرير الدفاعى العميق *dig pass* ثم الاعداد *set* يليه التسجيل *scoring* ، بعد القيام بضرب منحرف *deflected spike* .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين حوالى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مع تواجد مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق لجمع الكرات ، عدد من الكرات من ٥ إلى ١٠ كرات ، منضدة أو مقعد ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب لاعبان للقيام بمهمة الصد الزوجى من مركز ٢ ، ٣ ، المدرب (C) على منضدة فى منطقة أو مركز (٤) جميعهم فى منطقة الهجوم ، بينما فى منطقة الدفاع يقف اللاعبان (١) ، (٥) فى أماكن ، استثناء اللاعب منطقة أو مركز (٦) عليه التأخر قرب خط النهاية (خط الارسال الآن) .

– فى الناحية العكسية لاعبان (٢) ، (٣) للقيام بمهمة حائط الزوجى من ناحية منطقة (٢) على الشبكة ، الضارب (٤) خلف خط الهجوم مستعداً للدخول لأداء الضرب ، وفى الملعب الخلفى المنطقة الدفاعية المعد "S" قرب خط الجانب الأيمن ، لاعبى مراكز (١) ، (٥) عليهم القيام بمحاولة عمل تمرير دفاعى عميق *dig pass* إذ سنحت الفرصة .

– يقوم المدرب من فوق المنضدة بإتمام الضرب البعيد المنحرف *deflected spike* عن حائط الصد الذى أمامه فى الناحية الأخرى ، بحيث تسقط الكرة فى نصف الملعب الآخر .

– على اللاعب المعد "S" محاولة القيام بعمل تمرير دفاعى عميق *dig pass* ، أو اعداد من العمق *dig set* لأحد الضاربين خاصة ضارب مركز أو منطقة (٤) .

– على الضارب فور وصول هذه الكرة المعدة له ، عليه محاولة التسجيل .

– على كلا الفريقين أن يلعبا لعب متوال *Rally* .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (١٠٣) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

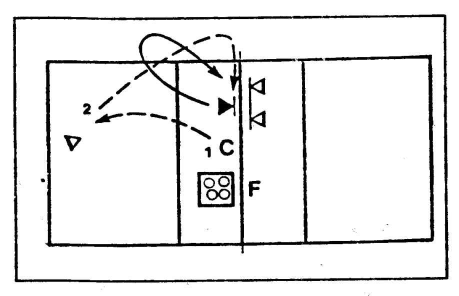
– أنه فى حالة قيام المعد بالتمرير الدفاعى العميق فإن ذلك يجب أن يكون لأقرب اللاعبين وأفضلهم حتى يتسنى له اعدادها للضارب أو من المدافع إلى المعد ثم الضارب .

– على المدرب أن يعطى توجيهاته أو ملاحظاته بأنه على أحسن لاعب أو الأقرب للشبكة هو الذى عليه أن يقوم بتنفيذ التمرير العميق ***dig pass*** .

– بينما على اللاعب المنخفض قليلاً بالخلف والأسرع هو الذى عليه القيام بالاعداد .

– كذلك يوجه بأن تكون عالية لكى تعطى للضارب فترة لينتظر شكل الدفاع فى نصف الملعب الآخر .

– هذا سوف يجعله يتنبأ بشكل الكرة القادمة له لضربها .



شكل (١٠٤)

تدريب رقم (11/5) تقليد حركة حائط الصد ثم الضرب من منطقة أو مركز (٤)

Mock block and spike from area (4)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تدريب اللاعبين على كيفية اتقان الخداع بواسطة حائط الصد ثم التغيير أو التحول المفاجيء للقيام بمهمة الضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٥) خمسة إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا، بالاضافة إلى وجود مدرب أو مساعد مدرب

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات أو صندوق به من (١٠ – ١٥) كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب داخل منطقة الهجوم يقف لاعبان بطرف

الشبكة للقيام بمهمة حائط الصد الزوجي من مركز (٢) ، اللاعب المغذى "F" *feeder* قريب منهم .

– على الناحية العكسية من الملعب المدرب "C" داخل منطقة الهجوم بين مركزى (٢) ، (٣) وبجواره صندوق أو عربة الكرات ، فى طرف الشبكة لاعب مركز (٤) يقوم بمهام الضرب – والصد – ، بينما اللاعب المدافع فى منطقة الدفاع بين مركز (١) ، (٦) .

– على المدرب أن ينادى أو يصيح بكلمة وثب *jump* فى تلك اللحظة على الضارب من مركز (٤) أن يقلد حركة حائط الصد .

– هنا يجب على المدرب أن يقوم برمى الكرة تجاه المعد "S" أو اللاعب الموجود فى منتصف الملعب الخلفى (المنطقة الدفاعية) عليه أن يقوم باعداد الكرة إلى مركز (٤) .

– هنا على اللاعب أن يغير من شكل تقليد حركة الصد لكى يتحول بسرعة إلى حركة ضرب من مركز (٤) *(mock block and spike 4)* اسم التدريب .

– على الضارب من مركز أو منطقة (٤) أن يتظاهر بسرعة القيام بحركة صد – وينتظر الكرة ويغير من شكله ويتكرر التدريب .

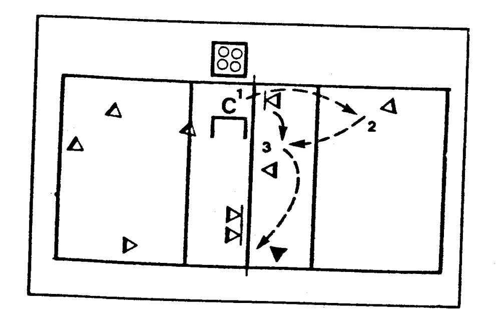
– يتناوب اللاعبين العمل من دفاع إلى اعداد إلى تقليد صد وضرب.

– يراعى التسلسل أو الترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٠٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– توجيه اللاعبين للتدريب على التحمل المهارى لهذه التدريبات من خلال أن يقوم المدرب بجعل اللاعبون يؤدون هذا التدريب لفترة (١٠) عشرة ضربات لكل واحد ثم يتم التبديل أو تناوب العمل .



شكل(١٠٥)

تدريب رقم (٦/١١) الصد والاعداد
Block and set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتدريب اللاعب المدافع الموجود فى مركز (٤) على تمريرة الكرة إلى لاعب منطقة أو مركز (٢) ، ليقوم بالاعداد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (١٠) عشرة إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق للكرات بها (١٠ - ٢٠) كرة ، منضدة ، أو مقعد ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يقف المدرب (C) على منضدة أو مقعد ناحية مركز (٤) فى طرف الشبكة ، بينما فى

الطرف الآخر لاعبان للقيام بمهام الصد الزوجى من مركز (٢) ، وفى الملعب الخلفى فى المنطقة الدفاع الضارب مع بقية اللاعبون مراكز (١) ، (٦) ، (٥) قوس للدفاع .

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر ، ثلاث لاعبين داخل منطقة الهجوم حيث يقوم لاعبى منطقة أو مركز (٢) بمهمة الضرب والصد ثم لاعبان للضربة من مركز (٣) ، (٤) بينما فى الملعب الخلفى لاعب مدافع امتداد مركز (١) .

– يقوم المدرب من فوق المنضدة بضرب الكرة أو وضعها باسقاط قوى ***dink ball*** من فوق لاعبى الصد العكسى .

– لتتجه إلى اللاعب المدافع الموجود فى مركز (١)..

– على الأخير أن يمرر الكرة إلى اللاعب المتواجد فى مركز أو منطقة (٢) .

– هنا على المعد المتواجد فى (٢) أن يقوم باعداد الكرة إلى أى ضارب من الضاربين الذين يقع عليهم عبء التسجيل .

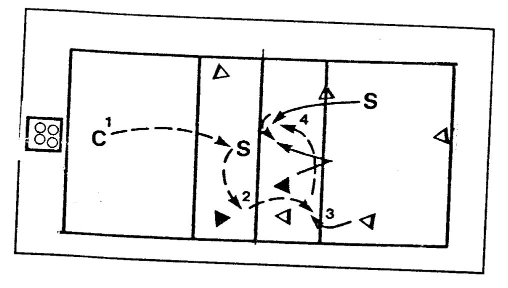
– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضرب – صد – دفاع – اعداد .

– يراعى ترتيب التسلسل الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة ، أنظر شكل (١٠٥) .

تعليمات للمدرب : Coach Instructions

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن ينوع فى ضربه ما بين ضرب سريع ***Quick spike*** أو اسقاطى ***dink*** ، حتى يعطى المدافعين مواقف لعبية تتشابه مع مواقف المباراة .



شكل (١٠٦)

تدريب رقم (٧/١١) التحول من الاعداد إلى الضارب السريع

Transition from set to the quick hitter

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– لضرب لاعب الصد من خلال أو بواسطة الاعداد السريع *Quick set* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً، بالاضافة إلى المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة كرات *ball card* ، بها من (٨ – ١٢) كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعبان هما المعد "S" فى مركز (٣) الضارب من مركز أو منطقة (٤) ، وضارب

أخـر من مـركـز (٢) بينمـا المدرب "C" فى مـركـز (٦) داخل منطقـة الدفاع، بجواره صندوق الكرات خلف خط النهائى .

– فى الجهة العكسـية من الملعب (النصف الآخر من الملعب) وداخل منطقة الهجوم ضارب مـركز (٢) على خط الـ ٣م ، ضارب مركز (٣) ، وضارب مـركز (٤) فى مـراكزهمـا ، فى حين يتواجد الـلاعب المعد "S" على امـتداد منطقـة أو مـركـز (١) ، لاعب مـركـز (٦) مـتـأخـر على خط النهائى فى حين لاعب مركـز (٥) على امـتداد منطقـة مسـتعـد للتحـرك للأمام .

– يقـوم المدرب الواقف فى المنطقـة الخلفـيـة بقـذف الكرة تجاه المعـد "S" الواقف على الشـبكة الذى عليه أن يقـوم باعدادها إلى أحـد الضـاربين فى مركز (٢) أو مركز (٤) .

– على هـؤلاء الضـاربين أن يحاولوا وضع الكرات فى أى من المـراكز المقـابلة أو يكـون ضـربـهم قـاطعًا المـلعب ***cross court*** أو يحـــاولوا أن يضعوا كرات جانبية وللخارج ***out side*** .

– علـى المدافــعين فى نصف الملعب الآخـــر أن يحـــاولـو مـــجـــاراة الضــاربين وذلك من خـلال التسـجـيل واسـتـعـمـالهم للاعـداد السـريع عن طريق مهاجم مركز (٣) ، وذلك بعد قيامهم بالصد .

– على لاعبى المنطقـة الخلفية اتخاذ الواجبات الخاصة بتغـطية حائط الصد وكذا تغطية الضـارب كما يحدث فى المواقف العصبية .

– يكون اللـعب من خـلال هذا الـتدريب ، لعب تبـادلى ***Rally*** حـتى تضرب الكرة للأرض .

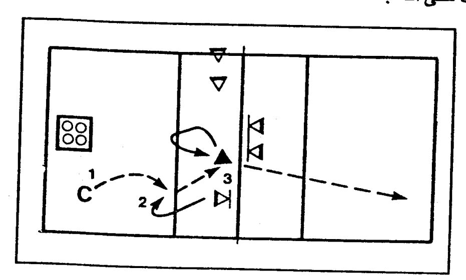
– يتناوب اللاعـبين الـعمـل بين بعـضـهم البـعض ، مع مـراعـاة خط سير الكرة وكذا خطر سير اللاعب (١٠٦) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب مـلاحظة مـجـمـوعـة الـتـعليـمات الـتـاليـة عند تنفيـذ هذا التدريب :

- فى هذه النقطة يجدر الاشارة بأنه فى حالة إذا كان عدد لاعبيك ١٢ اثنى عشر لاعبًا ، ففى هذه الحالة عليك كمدرب أن تقوم بتدريب الست (٦) لاعبين الأساسيين معاً كوحدة كاملة ، حتى يتسنى لهم فهم واستيعاب المتطلبات المختلفة التى تتعلق بكل مركز وكيفية استيعاب متطلبات جديدة أثناء التحرك من هذا المركز .

- إذا كان هناك اكثر من (١٢) اثنى عشر لاعباً ففى هذه الحالة على المدرب أن يعمل عى جعل المعد والضارب السريع كمركب دائمًا معًا ، وذلك لاستغلالهما على اكمل وجه فى جميع التركيبات التى يمكن أن تحدث على الشبكة .



شكل(١٠٧)

تدريب رقم (٨/١١) ضرب سريع

خصمان من لاعبى الصد

Quick hitter versus two blockers

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتعليم الضارب السريع على كيفية استخدام وتطبيق أنواع مختلفة من الضربات (المصوبة) عندما يكون هناك دفاع مكون من لاعبان للصد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه الى مدرب واحد ، من (٦) ست الى (٩) لاعبين .

- الاحتياجات : *Equipments*

(٦) ست كرات ، عربة كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم لاعبان للقيام بمهام الصد الزوجى من مركز (٣) فى منتصف الشبكة إما ينضم (٢) إلى (٣) (٣٢) أو ينضم (٤) إلى (٣) (٤٣) .

- فى الجهة العكسية وفى نصف الملعب المقابل وداخل منطقة الهجوم لاعب ضارب للقيام بمهام الضرب والصد من مركز ومنطقة (٢) بجوار لاعب مهاجم من (٣) فى حين يتواجد لاعبان ضاربان على الامتداد الوهمى لمنطقة الهجوم فى وضع الاستعداد للضرب ، بينما فى منطقة الدفاع يتواجد المدرب "C" على امتداد منطقة أو مركز (١) وبجواره صندوق أو عربة الكرات .

- يقفز كل من اللاعبان المعد والضارب فى مركز (٢) ليمثلا حركة الصد .

- فى تلك اللحظة يقوم المدرب الواقف فى المنطقة الخلفية وأقرب إلى مركز (١) برمى أو قذف الكرة اتجاه خط الـ ٣م الهجوم على اللاعب المعد المشترك فى تمثيل حركة الصد سرعة الرجوع للخلف للقيام بمهام الاعداد .

- على المعد توزيع اعداد (١) ، اللاعب الضارب السريع لضربها من مركز (٣) فى مواجهة حائط الصد الزوجى فى نصف الملعب الآخر .

- فى هذا التدريب من الممكن لثلاث ضاربين (يتميزون بالسرعة) أن يتنابوا الضرب .

- على كل لاعب ضارب عقب الانتهاء من الضرب أن يقوم بعمل استرجاع ***shaggers*** للكرة من خلال الجرى حول الملعب واعادتها إلى صندوق الكرات .

– يبقى اللاعبان المكلفان بالصد فى العمل كلاعبى حائط الصد من ٣ إلى ٧ دقائق .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٠٧) .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضرب إلى صد إلى هجوم سريع .

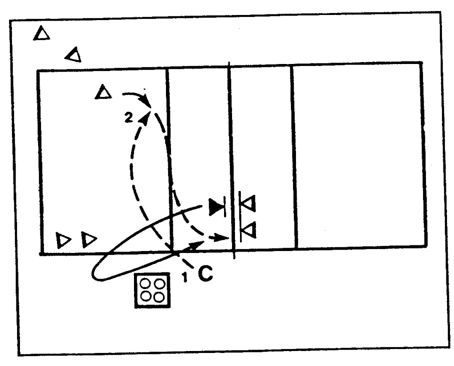
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– على اللاعب الضارب والمعد الممثلين لرقم الصد سرعة النزول ومواجهة كرة المدرب .

– المعد يقوم باعداد سريع ، والضارب عليه سرعة تغيير وضعه جسم فور الهبوط من الصد لتنفيذ الضرب السريع .

– ضرورة أن يعرف المدرب أن الضرب العالى المسطح الذى يتجه إلى أى ركن من ركنىّ الشبكة يكون أكثر تأثيراً عندما يجابهان لاعبان للصد .



شكل (١٠٨)

تدريب رقم (٩/١١) منطقة (٥) إلى منطقة (٢)

Area (5) to area (2)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تدريب لاعب الصد الموجود فى مركز (٢) على سرعة التغيير أو التحول السريع من الضرب إلى الصد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، بالاضافة إلى وجود مدرب أو مساعد مدرب ، لاعب لجمع الكرات *shagger)* .

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

عربة للكرات أو صندوق ، من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعبان للقيام بمهام الصد من مركز (٤) وهم (٣) ، (٤) ، (٤٣) .

– فى الجهة العكسية وفى نصف الملعب الآخر ، لاعب للقيام بمهمة الصد من مركز (٢) ، داخل منطقة الهجوم ، فى حين يتواجد لاعبان على امتداد منطقة أو مركز (١) ، وثلاثة آخرون بميل على امتداد منطقة أو مركز (٥) ، المدرب (C) على امتداد الخط الوهمى لمنطقة الهجوم وبجوار عربة أو صندوق الكرات .

– يقوم اللاعب الموجود فى مركز أو منطقة (٢) بالوثب حسب تعليمات المدرب ، للقيام بحركة (الصد) ، وبمجرد نزوله (أثناء طريق عودته للأرض) .

– يقوم المدرب فى تلك اللحظة بقذف الكرة إلى أحد اللاعبين الواقفين فى مركز (٥) على هيئة قطار .

– على اللاعب الأول فى القطار أن يتحرك بسرعة ليقوم فوراً بإعداد الكرة إلى اللاعب مركز (٢) (الذى منذ قليل قام بعمل حائط صد) .

– هنا على هذا اللاعب ضرورة التحول فجأة إلى ضارب ليقوم بالضرب ضد حائط الصد العكسى فى الناحية الأخرى من الملعب (مركز ٤) .

– على اللاعبان المكلفان بالصد ضرورة العمل معاً لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق ثم يتم تغييرهما .

– فور الانتهاء من مهمة الضرب ، على الضارب أن يقوم بإرجاع الكرة من خلال الجرى حول الملعب الآخر ورائها ووضعها داخل عربة أو صندوق الكرات والعودة مرة أخرى إلى نهاية القطار .

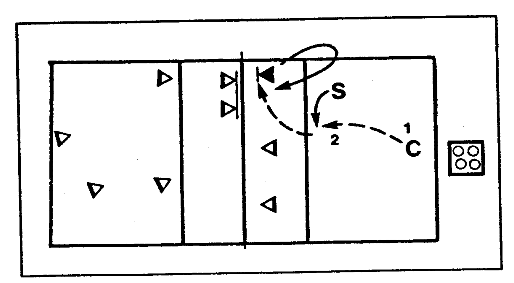
– يقوم المدرب بلف أو بدوران اللاعبين فى مجموعات من الضارب إلى المعد إلى الصد ثم الضرب .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١٠٨) .

تعليمات للمدرب : Coach Instructions

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- عليه أن يوجه بعض التعليمات إلى اللاعبين طوال سير التدريب ،والتى فيها إذا قام اللاعب المعد باعداد الكرة أثناء جريه ففى هذه الحالة يجب أن يكون اعداده فى خط مستقيم ولأعلى حتى تتولد قوة واقعة للأمام سوف تحمل الكرة إلى منطقة أو مركز(٢) .



شكل(١٠٩)

تدريب رقم (١١/١٠) اعداد خلفى
(من المنطقة الخلفية الدفاعية)
إلى منطقة رقم (٢)
Back court set to area (2)

- الغرض من التدريب : Purpose of drill

- لتدريب اللاعبين على كيفية التسجيل عند الضرب من مركز(٢) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : Players & Personnels

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه إلى عدد من اللاعبين

يتراوح ما بين (١٠) عشرة إلى (١٢) اثنى عشر لاعب ، وجود مدرب أو مساعد مدرب .

الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق للكرات ، (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم لاعبان (٢ ، ٤) للقيام بمهمة الصد من (٤) ، بينما فى المنطقة الدفاعية لاعب مركز أو منطقة (٣) يتأخر خلف خط الهجوم ، (٥) يتقدم خلف حائط الصد ، (١) على امتداد مركزه ، (٦) يتراجع خلف قرب خط النهاية .

- وفى الجهة العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) ثلاث لاعبين داخل منطقة الهجوم فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) للقيام بمهام الضرب والصد ، وفى المنطقة الدفاعية اللاعب المعد "S" على امتداد منطقة (١)، المدرب فى مركز (٦) ومتأخراً للخلف ، صندوق أو عربة الكرات خارج الملعب خلف خط النهاية .

- يقوم المدرب "C" بقذف الكرة اتجاه خط الـ ٣م وخلفه ، هنا على اللاعب المعد "S" أن يتحرك بالجرى ليقوم باعدادها اعداد خلفاً *Back set* اتجاه مركز (٢) .

- يحاول الضرب فى هذا المركز (٢) أن يلف أو يجرى خارج الملعب محاولاً وضع الكرة بعيداً عن متناول لاعبى (الصد) ، أو الدفاع .

- كلتا المجموعتين (المنفذة للضرب والأخرى المنفذة للصد) أن تلعبا معاً بصرف النظر عن النتيجة .

- حجم هذا التدريب ينصب بالأكثر للاعبين المنفذين للصد فى مركز أو منطقة (٤) .

- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٠٩) .

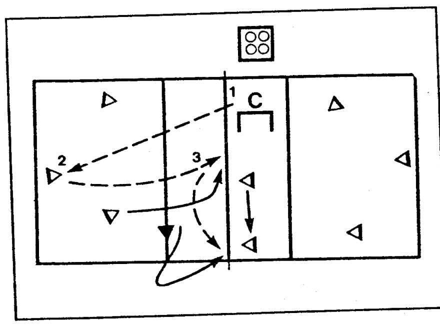
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يلاحظ المدرب أثناء تنفيذ هذا التدريب وخاصة عند قيام أحد اللاعبين المدافعين أن عليهم استخدام مهارة التمرير الدفاعى العميق للكرة ***dig pass*** ومحاولة تمريرها إلى المعد أو الضارب مباشرة .

– أن يقوم بهذا العمل جميع أفراد التدريب على الأقل من ٢ إلى ٣ مرات ، بحيث تكون هناك كرات كثيرة معدة إلى المنطقة (٤) ، أو اداء نفس العمل من مركز (٢) .

– وذلك فإنه فى العادة ما نستطيع التغلب على المشاكل التى يمكن أن تصادف اللاعب الضارب فى مركز (٢) .



شكل (١١٠)

تدريب رقم (٧/١١) التمرير من أسفل عميق مع الإعداد لمنطقة (٢)

Dig and set to area (2)

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– تدريب اللاعبين على كيفية مزج مهارتىّ التمرير من أسفل من

العمق *digging* ، ومهارة الاعداد *setting* ، حتى يستطيع اللاعب التسجيل من مركز (٢) .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسعة إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، وجود المدرب أو مساعد المدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

عربة أو صندوق للكرات بها من (٨- ١٥) كرة ، منضدة أو مقعد ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وعلى خط الهجوم هناك ضارب مستعداً لتنفيذ مهام الضرب من مركز (٢) ، لاعبان مركزى (١) ، (٥) على امتداد منطقتهما ، لاعب (٦) متأخر على قرب خط النهاية فى المنطقة الدفاعية .

- وفى نصف الملعب الآخر ، وداخل منطقة الهجوم المدرب "C" يقف على منضدة محتلاً مركز أو منطقة (٢) ، بينما (٣) ، (٤) فى مراكزهما للقيام بمهام الضرب أو الصد من هذه المراكز ، اللاعبين (١) ، (٥) فى المنطقة الدفاعية على امتداد منطقتهما ، بينما لاعب مركز (٦) متأخراً قرب خط النهاية .

- يقوم المدرب من وضع الوقوف فوق المنضدة أو المقعد بضرب الكرة تجاه الأربع مدافعين فى النصف الآخر من الملعب .

- يقوم أحد اللاعبين وليكن المتواجد فى منطقة (٦) ومتأخر قرب خط النهاية ، يقوم باستقبال الكرة وتمريرها تجاه الشبكة ناحية مركز (٣) ، الذى عليه أن يخدع حائط الصد ويقوم باعدادهما اتجاه مركز (٢) ، الذى عليه الاقتراب من على خط الـ ٣م لضرب هذه الكرة .

- على الضارب فى مركز (٣) أن يقوم باعداد الكرة باستخدام مهارة *dig set* الاعداد العميق لمركز (٢) .

– على الضارب من مركز "C" أن يحاول وضع الكرة بعيداً عن الخمس لاعبين المدافعين عن المنطقة الدفاعية فى نصف الملعب الآخر .

– يستمر التدريب حتى يستطيع أحد اللاعبين أن يضع الكرات بعيداً .

– يتناوب اللاعبين العمل ما بين ضرب وصد مع مراعاة الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١١٠) .

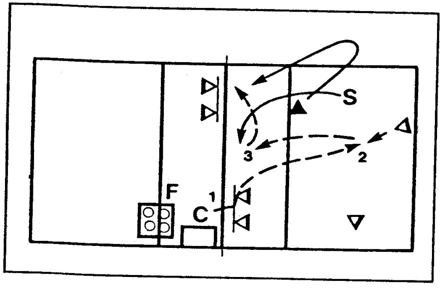
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يوجه تعليماته إلى اللاعب مركز (٣) بضرورة الاعداد باستخدام مهارة التمرير العميق ***dig set*** .

– على اللاعب الخلفى الواقف بجوار المدرب أن يتخذ موقعه بجواره للقيام بدور المغذى ***feeder***.

– يجب على المدرب أن يقضى وقت متساوى فى الضرب فى كل المناطق أو المراكز (٢) ، (٣) ، (٤) وذلك عند استعمال أو تطبيق هذا التدريب من خلال اللعب .



شكل (١١١)

تدريب رقم (١٢/١١) حائط الصد
اعداد عميق ، اعداد إلى المنطقة
أو المركز (٢)

Block, dig set, and set to area (2)

- **الغرض من التدريب : *Purpose of drill***

– هو تدريب اللاعبين على كيفية مزج أو اتحاد مهارتيّ التمرير من أسفل عميق ***digging pass*** ، والاعداد حتى يستطيع اللاعب الضارب التسجيل من مركز (٢) .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد (٩) تسع لاعبين ، مدرب أو مساعد مدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

عربة أو صندوق للكرات بها من ٨ – ١٠ كرات ، منضدة أو مقعد ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل المنطقة الهجومية لاعبان للقيام

بالصد الزوجى من مركز (٤) ، حيث ينضم ٣ الى ٤ (٤٣) ، بينما فى منطقة الدفاع ضارب مركز (٢) خلف خط الهجوم ، لاعب "S" على امتداد مركز (١) ، لاعب دفاع متأخر قليلاً عن مركز (٦) .

– وفى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر المدرب (C) على منضدة محتلاً مركز (٢) فى طرف الشبكة داخل منطقة الهجوم وبجوار صندوق الكرات واللاعب المغذى له بالكرات ***the feeder*** ، فى نهاية الشبكة الطرف الآخر لاعبان للقيام بمهمة الصد من مركز (٤) بانضمام لاعب (٣) له ليصبح صد زوجى (٤٣) .

– يقوم المدرب من فوق المنضدة بضرب الكرة قوية تجاه نصف الملعب الآخر ومن فوق حائط الصد اتجاه اللاعب المدافع وعليه أن يقوم بتمريرها ***dig pass*** تجاه مركز (٣) .

– على اللاعب المعد "S" أن يجرى ويقوم بأقصى سرعة اتجاه مركز (٣) ليقوم باعداد الكرة لمركز (٢) .

– يحاول اللاعبين فى نصف الملعب الآخر أن يسجلوا من خلال تطبيق الضرب من مركز (٢) .

– وعلى لاعبى الصد الاثنان الواقفان فى مواجهتها أن يوقف هذا الضرب .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١١١) .

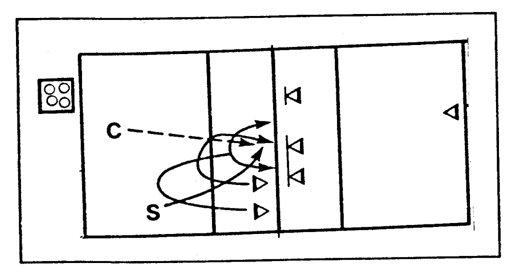
– يتناوب اللاعبين العمل ما بين ضرب وصد والاعداد العميق على كلا الملعبين .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يجعل المدرب طريقة ضربه فى العادة اسقاط لأسفل قوى ***dink ball*** وفى اتجاه المدافع فى مركز (٢) خلف خط الـ ٣م ، حتى يرغمه على عمل غطس إلى منتصف الملعب .

– حتى يرغمه على الرجوع بالسرعة إلى وضع الوقوف ، لكى يجرى للخارج لتجهزه نفسه للضرب ، بما يضمن سرعة سير التدريب .



شكل(١١٢)

تدريب رقم (١٣/١١) الانتقال (أو التحول) فى اللعب بالاستدعاء أو النداء

Calling the play in transition

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– للاستدعاء أو النداء على اللاعب "X" (أى لاعب سوف يكلف بمهام الضرب) أو أيضًا اللاعب "X" (نفسه – ولكن هذه المرة يكون مكلفاً بالخداع *fake*) وذلك عندما تكون الكرة فى الهواء .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه إلى عدد من اللاعبين على الأقل (٦) ست لاعبين، مع وجود المدرب أو مساعد المدرب .

– الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق للكرات به من ٥ – ١٠ كرات .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم لاعباً للقيام بمهمة الصد الفردى من مركز (٢) ، ولاعبان للقيام بنفس المهمة ولكن صد زوجى من مركز (٣) وباستخدام حائط صد زوجى من ٣ ، ٤ ، (٤٣) ، بينما فى منطقة الدفاع وقرب خط النهاية يتواجد لاعب مدافع فى مركز (١) .

– وفى الجهة العكسية ، فى نصف الملعب الآخر داخل منطقة الهجوم لاعبان للقيام بمهمة الصد الزوجى والضرب من مركز (٢) ، بينما فى المنطقة الدفاعية اللاعب المعد "S" على امتداد منطقة (١) ، وخلف خط الـ ٣م ، لجهة اليمين ، المدرب "C" فى مركز (٦) ، صندوق أو عربة الكرات خلف خط القاعدة أو النهاية ناحية اليسار .

– ينادى المدرب بكلمة (وثب – *jump*) وعلى لاعبى مركز (٢) فى ملعب ذلك المدرب أن يقوم بالصد أو تقليد حائط الصد *Mock block* .

– وفى أثناء نزول اللاعبان من حائط الصد الوهمى – يبدأ المدرب فى قذف الكرة إلى مركز (٢) ، (٣) .

– على اللاعب المعد "S" أن يسرع بالجرى ويتوغل داخل منطقة الهجوم تجاه مركز "C"وينادى بكلمة "X" لاعب غير معرف لحائط الصد المنافس أو كمية *Fake* لاعب مخداع .

– هنا يجب عليه أثناء النداء أن يقرر ما هو نوع التمرير ولمن ، وعلى لاعب الصد الأوسط (٣) أن يتحرك أوتوماتيكيًا ليجئ لتنفيذ الضرب من اعداده واحدة .

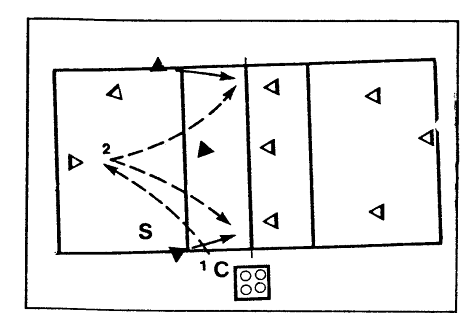
– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين فيما يختص بالضرب والصد عقب (٣) ثلاث مرات تسجيل .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١١٢) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- فى هذا النوع من التدريبات عليه أن يخصص أو ينفذ هذا العمل مع وجود لاعبان لصد فقط من مركز (٢) .
- مع ملاحظة أن كل من الضارب والمعد عليهم الجرى بمجرد سماع النداء ، حتى يتسنى لهم التوافق أثناء الضرب أو الصد .
- يراعى تواجد نفس الأشخاص أو اللاعبين لفترة من ٣ - ٥ دقائق فأكثر قبل أن يتم التغيير .



شكل (١١٣)

تدريب رقم (١٤/١١) اعداد من الملعب الخلفى لأى من الضاربين الخارجين

Back court set to either out side spiker

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتقنين وتحسين ضرب الاعداد من المنطقة الخلفية (الدفاعية) .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد لا يقل عن (١٢) اثنى عشر لاعباً مع تواجد المدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

عربة أو صندوق كرات به من (٥ – ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يقف ثلاث لاعبين للقيام بمهام الضرب والصد فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) ، فى حين يقف ثلاث لاعبين على امتداد مركز (١) ، (٥) ، مع تأخر لاعب مركز (٦) قرب خط النهاية فى المنطقة الدفاعية .

– وفى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبان على خط الهجوم للاستعداد لتنفيذ مهام الضرب من مركز (٢) ، (٤) ، بينما فى منطقة الدفاع يتواجد لاعب خلف مركز (٦) ليقوم بدور المدافع ، المدرب على امتداد منطقة الهجوم الوهمية وخلفه صندوق أو عربة الكرات .

– يقوم المدرب "C" بقذف الكرة إلى اللاعب المدافع فى مركز (٦) الذى عليه أن يتقدم فوراً وبسرعة ويقوم باعداد الكرة إلى أحد جانبى الملعب باستخدام مهارتىّ التمرير من لسفل باليدين معاً *forearm pass* ، أو التمرير الدفاعى العميق *dig set* ، أو التمرير العميق *dig pass*.

– على اللاعبين الضاربين فى مركزى (٢) أو (٤) أو يحاولا التسجيل من خلال الضرب تجاه الست (٦) لاعبين المدافعين فى الناحية الأخرى .

– أيضاً على هؤلاء أن يقوموا بلعب هذه الضربة للخارج البعيد .

– على كلا الفريقين أن يضعا الكرة بعيداً وفى المنتصف من خلال التدريب على اسقاط الكرات باستخدام الحجل *flip flop* على لاعبى

الصف الأمامى أو لاعب الصف الخلفى برط أن يكون ذلك على كلا الجانبين .

– يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم من ضرب – صد – استقبال – الاعداد .

– يراعى خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١١٣).

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

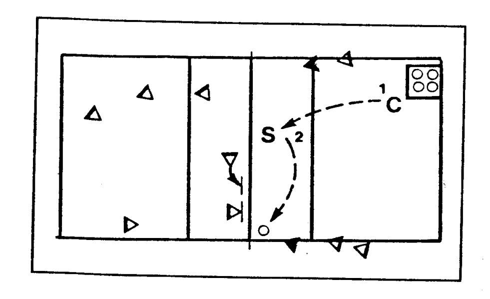
– قبل الاتفاق على لعب المباريات يجب على المدرب أن يتأكد من أن الضاربين يستوعبوا ويعرفوا ما هى العناصر الدقيقة التى يمكن أن تكون عليهم مقدراتهم الخاصة بمهارة الاعداد من أعلى وللأمام لاحتمال احتياجها .

– لكن هذا لا يمنع أنه فى حالة وجود بعض الضاربين المعدين من ذوى قدرات الاعداد للأعلى وللأمام الضعيف ***poor over head set*** ، أن عليهم اعداد الكرات باستخدام الضرب ***Bump*** الخفيف ، وذلك أفضل من استخدام أيديهم .

الفصل الثاني عشر

دفـاع الفـريق

Team defense



شكل (١١٤)

تدريب رقم (١/١٢) اعداد الخصم (اعداد (٤))

Versus a four set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للدفاع عن الضرب الخاص بالاعداد المنخفض السريع *flow quick set* (اعداد (٤) *four set*) إلى الضارب فى مركز (٤) عندما يكونا واحد ، أو اثنان من لاعبى الصد مدافعين .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، بالاضافة إلى وجود مدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق كرات به من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى احد نصفى الملعب لاعبان (٢) ، (٣) داخل منطقة الهجوم للقيام بمهام الصد من طرف الشبكة ، مركز (٢) ، اللاعب مركز (٤)

على خط الـ ٣م ، اللاعب المدافع (٥) متقدم خلف (٤) ، (٦) يتحرك مكان اللاعب (٥) ، اللاعب مركز (١) على امتداد مركزه جميعهم يشكلون قوس لتغطية حائط الصد مع تأخر (٦) خلفاً .

– فى الجهة العكسية (أى فى نصف الملعب الآخر) اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) للقيام بمهام الاعداد للاعبين الضاربين من مراكز (٢) ، (٤) ، والذين يكونون مستعدين من خلف خط الـ ٣م ، المدرب "C" فى مركز (١) وخلفه صندوق الكرات .

– يقوم المدرب "C" برمى الكرة أو قذف الكرة تجاه اللاعب المعد "S" الذى عليه القيام باعداد الكرات تجاه الضاربين ، شرط أن يكون ذلك الاعداد للأمام وللخارج تقريباً مرتين من ثلاث .

– يتقدم اللاعب الضارب من خلف خط الـ ٣م ، ليقوم بمهام الضرب من (٤) أو (٢) مع ملاحظة بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب أن يقوم بعمل استرجاع ***shage*** لكرته المضروبة ويعود لوضعها فى عربة الكرات .

– ثم يقف فى نهاية القطار الخاص بالضاربين .

– فى الجهة العكسية على اللاعب مركز (٣) أن يتحرك للخارج ويشترك مع لاعب الصد فى مركز (٢) ويكونا حائط صد زوجى ليكون فى مواجهة الضارب .

– إذا تأخر لاعب الصد الأوسط فى أدائه مهمة الصد يجب عليه أن يدافع ضد الكرات المضروبة بطريقة الاسقاط القوى لأسفل ***dink*** ، كما يتضح بعدم ذهابه اطلاقًا بعيداً عن الشبكة للقيام بالدفاع العميق ***dig*** أمام الضرب القوى ***pass*** .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (١١٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

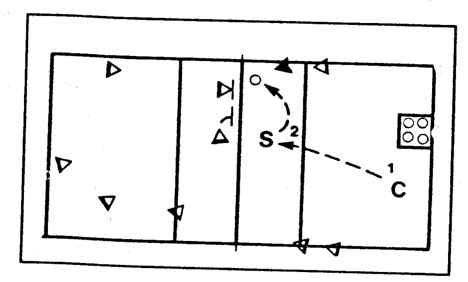
- يؤكد المدرب على ضرورة قيام لاعبى المنطقة الدفاعية (٥ ، ٦) وكذا (٤) فى الجهة العكسية ، بألعاب التمريرات العميقة ***dig pass*** وذلك للضربات القاطعة للملعب .

- مع ملاحظة تحرك اللاعب مركز (١) للقيام بالتمريرات العميقة وحتى خط الهجوم ضد الكرات المضروبة ***dink*** .

- يوحى المدرب للاعب الصد فى مركز (٢) أن يتحرك للداخل فى الاعداد المنخفض السريع .

- أيضًا فى حالات الكرات المضروبة فى المستوى المنخفض فى اللعب ، والقاطعة للملعب ***cross court bal*** يجب أن يتحرك حائط الصد بسرعة لجهة الداخل .

- كما يقع كثيراً من الضاربين عديمى الخبرة فى كثير من الأخطاء عندما يحاولوا ***inside block*** أن يضربوا من على خط الهجوم - لذلك على المدرب أن ينبه إلى خطورة ذلك والعمل على تلافيه .



شكل (١١٥)

تدريب رقم (٢/١٢) اعداد الخصم (اعداد (٥))

Versus a five set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للدفاع عن ضرب الاعداد المنخفض السريع (اعداده [٥])

للضـارب من منطقـة أو مركـز (٢) وذلك عندمـا يكونا واحـد أو اثنان من لاعب الصد مدافعين .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتـاج لتنفيذ هذا التـدريب إلى عدد لا يقل عن (١٢) اثنى عشر لاعب ، مع تواجد المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتيـاجـات : *Equipments*

صندوق أو عربة كرات *Ball cart* ، بها من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحـد نصـفى الملعب لاعبـان (٣) ، (٤) داخل منطقـة الهـجـوم للقـيام بمهـام الصـد الزوجى ، اللاعب مـركـز (٢) ، عـلى خط الـ ٣م ، لاعبـان (١) ، (٥) على امـتداد مـركـزهـمـا ، لاعب مـركـز (٦) مـتـأخـراً قليلاً، جميعهم يشكلون قوس تغطية الصد .

- فى نصف الملعب الآخـر اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) ، للقيام بمهمة الاعداد للضـاربين من مراكز (٢) ، (٤) ، والذين يكونوا مـسـتعدين للضـرب من خلف خط الهـجـوم ، المدرب "C" فى مركز (٥) وعلى يمينه عربة الكرات .

- يقوم المدرب "C" برمى أو قذف الكرة إلى المعد "S" الذى عليـه أن يقوم بعمل اعداد منخفض المسمى باعداد (٥) *five set* فى مركز (٢) ، هنا يتقدم ضارب للقيام بمهمة الضرب .

- دائمًا مـا يكون العـمـل الخـاص بالدفـاع أمـام اعـداد (٤) ، (٥) من مـراكـز [(٢) ، (٤)] ، خـلال هذا التـدريب هـو يتـحـرك لاعـب الصــد الأوسط حتى يستطيع أن التنبـؤ أو قراءة أفكار المعد كذلك لاعبى الدفاع *diggers* فى المنطقة الخلفية فى نصف الملعب العكسى ، بطريقة تسمح له بـاصــلاح - أو تنظيم - أو تأخـره (لاعب الصــد) ، وذلك فـى حـالة اشتراك (لاعبان بمهمة الصد أو لاعب صد واحد وسط) .

– مـرة أخـرى ببسـاطة انه يجـب على لاعب الصـد الأوسـط أن يفكر بصوت مسموع أين سيقوم المعد بتوزيع معظم كراته .

– وذلك فى حـالة لو أنك أردت أن تؤكد على الدفـاع أمام اعـداد (٤) ، (٥) .

– يراعى التسـلسل والترتيب الخـاص بخط سـير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١١٥) .

– يتناوب اللاعبين مهام الضرب والصد على كلا الاتجاهين .

– كل مـرتين اعـداد (٥) من مـركـز (٢) على المعـد أن يقـوم باعـداد (٤) لمركز (٤) .

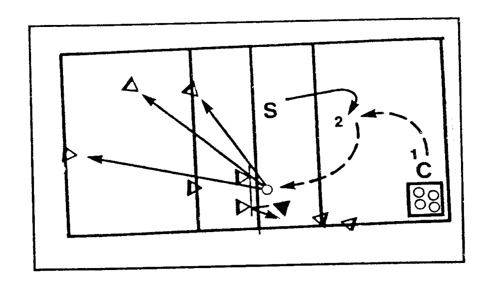
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب مـلاحظة مـجـمـوعة التـعليـمات التـالية عند تنفيـذ هذا التدريب :

– أن يوضح للاعـبين مـتى يضـرب الضـارب مـركـز (٢) مـقليـمة توقيت الضرب .

– كـذا توجـيهـه أو تعـليمـه فى أى زواية باسـتـثناء الضـرب القـاطع للملعب .

– على المدرب توجـيـه المدافـعين إلى كـيـفـيـة التـغطيـة خلف حـائط الصد .



شكل (١١٦)

تدريب رقم (٣/١٢) اعداد الخصم (اعداد عالي)
Versus a five set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للدفاع عن ضرب الاعداد العالى *high set* المنفذ من قبل أى ضارب الخارجي *an outside spiker* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح عددهم ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، بالاضافة إلى وجود المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات أو صندوق كرات به من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" ناحية مركز (٢) أو بين (٢) ، (٣) ليقوم بمهام الضرب للضاربين من مركز (٤) الواقفين على هيئة قطار خلف خط الـ ٣م فى

انتظار التعليمات ، المدرب "C" فى مركز (٥) وبجواره عربة أو صندوق الكرات .

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر لاعبان (٢ ، ٣) للقيام بمهام الصد الزوجى من مركز (٢) ، لاعب مركز (٤) على خط الهجوم ، لاعب مركز (١) متقدم خلف حائط الصد ، لاعب مركز (٦) متأخراً على خط النهاية ، (٥) على امتداد مركزه ، بمعنى آخر يشكلون قوس تغطية لحائط الصد .

– يقوم المدرب "C" بقذف الكرات تجاه اللاعب المعد "S" ، ولكن خلف خط الهجوم ، على الأخير "S" أن يتحرك من مكانه على الشبكة ويقوم بتوزيع اعداد عالى للمهاجم الخارجى على الشبكة من مركز (٤).

– يجب أن يقابل هذا النوع من الاعداد العالى للاعبان للقيام بمهمة حائط الصد الزوجى من الجهة العكسية .

– من الممكن فى هذا التدريب أن نطبق الضرب من خلال خط واحد للضرب (قطار للضرب من مركز (٤) نقط) الذى يحاول دائمًا أن يضرب محاولاً اختراق أو لمس أو فوق حائط الصد .

– أيضًا فى هذا التدريب بمجرد أن تذهب الكرة المعدة عالية تجاه ضارب مركز (٤) .

– يجب أن يكون هناك تشديد على اتجاه الدفاع من هذه الناحية أو هذا الجانب .

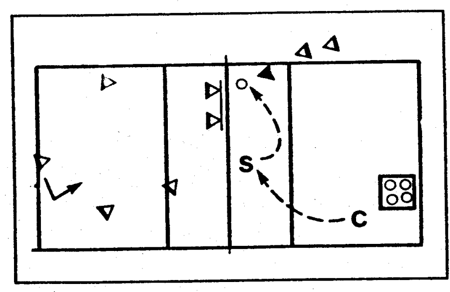
– يجب أن يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١١٦) .

– يتناوب اللاعبين العمل ما بين ضرب وصد ودفاع ، على كلا الاتجاهين .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- أن ينبه لاعبى الصد أمام الاعداد السريع إلى كيفية التخاطب .
- بمعنى أن عليهم أن يخاطبوا بعضهم البعض بقولهم (انتظر) فى الاعداد العالى أو المرتفع .
- وفجأة عند ضرب الكرة ، عليهم الاتفاق لأن يقولون لبعضهم كلمة (الآن) وذلك حتى يتوافقون فى حركة الوثب .



شكل (١١٧)

تدريب رقم (٤/١٢) الضارب القاطع من خصم
Versus across court spiker

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- لتشجيع الضارب للتصرف على الضرب القاطع على خط الهجوم .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه إلى عدد يتراوح ما بين (٩) إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ،

بالاضافة إلى وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة للكرات بها من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يقف اللاعب المعد "S" فى منطقة أو مركز (٣) للقيام بمهام الاعداد للضارب فى مركز (٢) ، بينما فى مركز (٥) يقف المدرب "C" وبجواره عربة أو صندوق الكرات .

- فى الجهة العكسية فى نصف الملعب الآخر ، يتواجد لاعبان (٣ ، ٤) للقيام بمهام الصد الزوجى من مركز (٤) ، ولاعب مركز (٢) على خط الـ ٣م ، مع تقدم لاعب مركز (١) ، (٥) على امتداد منطقتهما - وتأخر لاعب مركز (٦) على خط النهاية ، جميعهم يشكلون قوس تغطية الصد .

- يقوم المدرب بقذف الكرات تجاه اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم ، الذى عليه أن يقوم بالاعداد خارجًا للضارب فى مركز (٢) الذى على الأخير أن يتقدم للضارب القاطع للملعب من خلال اختراق حائط الصد - أو من فوقه - أو خارج الصد .

- فى هذا التدريب الدفاعى يحتم أو يفرض على حائط الصد التحرك لجهة الداخل ، وبالتالى فإن هذا التحرك يجعل هناك شئ من الصعوبة للضارب فى أن يضرب قاطعاً للملعب *cross court* .

- أما فيما يختص بالعمل الدفاعى خلف حائط الصد فى المنطقة الخلفية ، فيتضح أن الخط الدفاعى الأخير يختم الدفاع بلاعب واحد على خط النهاية والمكلف للقيام بمهارات التمرير العميق *digger* .

- بينما بالنسبة لبقية اللاعبين فيجب على كل منهم أن يتخذ مكانه بما يتفق وزوايا الضرب القاطع للملعب ، حسب توضيحنا لمراكز اللاعبين فى بداية الوصف ، أنظر شكل (١١٧) .

– عـادة مـا تـكون الألـعـاب الدفـاعـيـة *defensive plays* فـى هـذا التـدريب لخارج الملعب حـتى لا نضـيع وقت التدريب أى يحـاول المدافع أن يخرج كرات الدفاع خارج الملعب عمداً فى انتظار الكرة المضروبة التالية ، بينما يحسب تسجيل الضاربين .

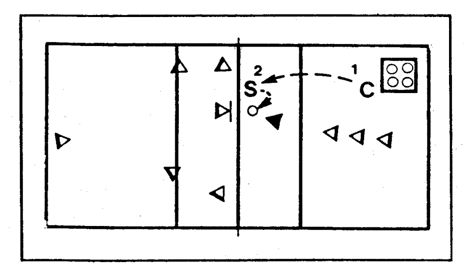
– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سـير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١١٧) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب مـلاحظة مـجـمـوعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– فى هذا التدريب ومن خلال القيام بعملية استطلاع على كيفية التسجيل من خلال الضرب القاطع للملعب .

– فإنه أوتوماتيكيًا يطبق أسلوب الدفاع المناسب لهذا النوع من الضرب .



شكل(١١٨)

تدريب رقم (١٢/٥) اعداد (١) من الخصم
Versus a one set

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو التعرف على الدفاع المناسب أمام ما يعرف باعداد(١)من الخصم .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، بالاضافة إلى وجود المدرب أو مساعد المدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

عربة للكرات بها عدد من الكرات ما بين (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" داخل مركز (٣) وقرب الشبكة للقيام بالاعداد (١) للضارب المتقدم من مركز (١) ، بينما فى المنطقة الدفاعية يتواجد المدرب "C" فى منطقة أو مركز (١) ، وبجواره صندوق الكرات ، وفى مركز (٥) يتواجد قطار المهاجمين مائلاً بما يتناسب وزواية الدخول لأداء الضرب من اعداد (١) فى مركز (٣) .

- فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر يتواجد لاعب للقيام بمهمة الصد الفردى أمام هذا النوع من الاعداد ، مع سقوط لاعبى (١)، (٤) للخلف قليلاً ، وتواجد لاعبى مراكز (١) ، (٥) على خط الـ ٣م ، وتأخر لاعب مركز (٦) على خط النهاية .

- يقوم المدرب "C" برمى أو قذف كرات إلى اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم الذى عليه أن يقوم باعدادها اعداد (١) ، فى تلك اللحظة على أحد الضاربين فى مجموعة الضرب أن يقوم بالتحرك للقيام بالضرب السريع من مركز (٣) .

- على لاعبى الدفاع محاولة التسجيل من خلال منعهم لهذا النوع من الضرب .

- يجدر الاشارة والتأكيد على ضرورة تواجد لاعب واحد للصد فى مواجهة الضرب .

– أيضـًا على لاعـبى الـدفـاع *defender* فى مـــراكـــز (١) ، (٥) اسـتـخـدام مـهـارة الـتمـرير الدفـاعى العمـيق *dig pass* وذلك مـن خـــلال عملهم *diggers* كمدافعين عمق .

– أيضـًا يلاحظ أن على هـؤلاء (١ ، ٥) ضـرورة التـقـدم من المنطقـة الدفاعيـة الخلفية ، بمجرد احـتـمـال نقص أو صـغـر القـدرة الـخاصـة للاعب الضـرب السـريع .

– يراعى التـرتـيب والتـسلسـل الخـاص بخط سـيـر الكرة وكذا خط سـير اللاعب أنظر الشكل (١١٨) .

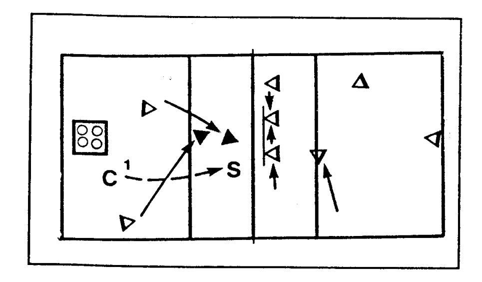
– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضـرب إلى صد إلى دفاع .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب مـلاحظة مـجـمـوعـة الـتـعليـمات الـتـاليـة عند تنفيـذ هـذا التدريب :

– فى هذا الـتـدريب يجب علـى المدرب ضـــرورة التنبـيـه علـى لاعب الصـد الـفـردى أن يـجـعل ذراعـيـه مـمـدودتان ، وذلك قـبل أن يـتـرك الأرض للشـروع فى الوثب للصـد .

– هـذا وإلا سـوف يقوم الضـارب بضـربه .



شكل (١١٩)

تدريب رقم (٦/١٢) الخصم الأيمن (X مبهم !!!)

عرض اعداد الخصم من الناحية اليمنى مبهم

Versus the Right X

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- الدفاع ضد الاعداد (١) (من مركز ٣ لضارب ٣) ، وكذا الدفاع ضد الاعداد الغير معروف .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (١١) إحدى عشر لاعبًا إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مع تواجد المدرب "C" أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة كرات بها من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ، وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعبون مناطق أو مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) للقيام بمهام حائط الصد ، بينما فى

المنطقة الدفاعية يتقدم لاعب مركز (١) على امتداد منطقته ، ويتأخر لاعب مركز (٦) على خط النهاية ويتقدم لاعب مركز (٥) ليقف على الخط الهجوم أنظر الشكل (١١٩) .

– فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" قرب الشبكة وبين مركز (٢ ، ٣) للقيام بمهمة الصد وفى المنطقة الدفاعية يتواجد خلف خط الـ ٣م اللاعبان المهاجمان ، وعلى امتداد منطقة أو مركز (٦) يقف المدرب "C" وبجواره عربة أو صندوق الكرات .

– يقوم المدرب الواقف فى المنطقة الدفاعية بقذف الكرات إلى المعد "S" الواقف بين مركزى (٢) ، (٣) على الشبكة ، الذى عليه أن يقوم باعدادها اعداد (١) من مركز (٣) أو اعدادها إلى لاعب غير معروف مبهم "X" على الشبكة – وهذا فى حالة التركيبات التى تحدث على الشبكة .

– على الضاربين المتأخرين خلف خط الهجوم أن يتقدما للضرب على أن يكون بينهما اتفاق مسبق فليكن مثلاً ضارب (٤) هو الذى سوف ينفذ اعداد (١) ليضرب من (٣) بينما يقوم ضارب (٢) قاطعًا خط سير اللاعب السابق ، ويكون هو اللاعب الغير معروف "X" الذى ينفذ الضرب فى المنطقة ما بين (٣ ، ٤) عموماً يترك للمعد "S" اتخاذ القرار .

– فى تلك اللحظة على لاعبى الصد فى نصف الملعب الآخر أن يحاولوا قراءة أفكار المعد وعليهم (الثلاث) أن يتحركوا ويثبوا فى حالة الاعداد "X" .

– من ناحية أخرى على اللاعب المدافع الموجود فى مركز (٥) أن يقوم بتغطية الكرات الساقطة ***looping*** ، وذلك عند صعود لاعب الصد "C" لمواجهة اعداد المعد للاعب "X" الغير معروف .

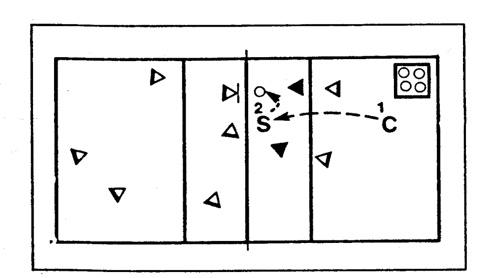
– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١١٩) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب مـلاحظة مـجـمـوعة الـتـعـلـيـمات الـتـالـية عند تنفـيـذ هذا التدريب :

– يســتطيـع لاعب الصــد فى مـركــز (٤) أن يقــوم بالوثب أمــام الضارب السريع .

– ويستمر نفس اللاعب فى القفز مرة أخرى أمام اللاعب الضارب "X" ، وهذا يستدعى عدم سقوط ذراعيه جانباً ، وأيضـًا يستدعى اتخاذ خطوات جانبية .



شكل (١٢٠)

تدريب رقم (٧/١٢) الخداع للاعب غير معروف (X) من خصم

Versus the fake (X)

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تدريب اللاعبين على كيفية الدفاع ضد لاعب مخادع لحركة الاعداد (١) من مركز (٣) وكذا الاعداد المخادع للاعداد ٢ – خلفـًا فى مركز (٢) .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا، مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

عربة كرات أو صندوق للكرات بها من (٨ إلى ١٢) كرة ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" على الشبكة وفى مركز (٣) للقيام بمهمة الاعداد للضاربان المتقدمان من خلف خط الـ ٣م ، للقيام بالضرب ، (من اعداد إلى مركز (٢) خلفًا أو من الاعداد ٣ – فى مركز ٣) ، المدرب "C" فى المنطقة الدفاعية ناحية مركز (١) وبجواره صندوق أو عربة الكرات .

– فى الجهة العكسية من الملعب أى فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعب مركز (٤) للقيام بمهمة الصد الفردى لمواجهة ضرب مركز (٢) ، كذلك يستعد لاعب مركز (٣) الأوسط لإحتمال قيامه بالصد ، ويتأخر لاعب مركز (٢) قرب خط الهجوم ، بينما فى المنطقة الدفاعية يتقدم اللاعبان مراكز (١) ، (٥) على امتداد منطقهما ويتأخر لاعب مركز (٦) قرب خط النهاية ، جميعهم على شكل قوس لتغطية الصد .

– يقوم المدرب "C" برمى أو قذف الكرة تجاه المعد "S" داخل منطقة الهجوم ، على الأخير أن يقوم باعداد الكرة إما (اعداد ٢ – خلفاً فى مركز "C") أو (اعداد للأعلى وللأمام فى مركز ٣) .

– هنا غالبًا ما يثب لاعب الصد الأوسط رقم (٣) أمام الضارب السريع ، وعندما يخدع هذا اللاعب ، يجب على لاعب الصد (٤) أن يقوم بنفسه بعملية الصد ليكن ذلك فى مواجهة اللاعب المقلد لحركة اعداد الخداعى *fake set*.

– أيضًا فى حالة فشل لاعب الصد الأوسط (٣) فى مواجهة الضرب أمامه ، يجب على اللاعب المكلف بتمريرات الدفاعية العميقة *diggers* فى منطقة أو مركز (٥) أن يتحرك وبسرعة وراء حائط الصد (أقرب إلى خط الهجوم) وذلك للدفاع عن الكرات المصوبة المسقوطة *dink* .

– أما فى حالة وجود لاعب للصد يجب على اللاعب الـ *digger* فى مركز (٥) أن يبقى خلفاً .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١٢٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

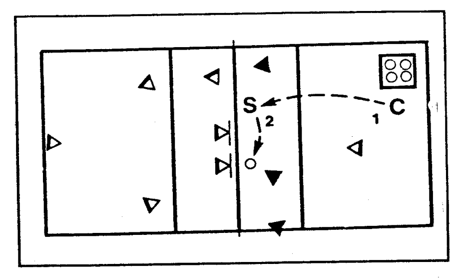
– يجب على المدرب أن ينوه إلى ضرورة التفاهم بين اللاعبين المكلفين بالصد .

– إذ يجب على لاعب الصد فى منطقة أو مركز (٤) أن يتكلم بثبات مع لاعب الصد الأوسط حتى يدعه يعرف أى طريق سوف يسلكه اللاعب الضارب فى الجانب الأيمن .

– عندما يراه مقلداً نموذج اللاعب "X" الغير معروف فيجب على هذا اللاعب (٤) أن يصيح بكلمة (*cross* قاطع) .

– بينما عندما يتقهقر خلفاً بجوار الخط الجانبى يجب أن يصيح *fake* خداع .

– عمومًا ممكن لهذا التدريب أن يجرى على لاعبى الصد فقط أو لاعبى الدفاع ككل (صد + دفاع خلفى) .



شكل (١٢١)

تدريب رقم (٨/١٢) اعداد الخصم (اعداد (٣))

Versus a three set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للقيام بالدفاع ضد ضارب الجانب الأيسر ، والذى أعد له اعداد سريع موزع على بعد ١٠ أقدام من المعد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا، مع وجود مدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

نحتاج فى هذا التدريب إلى عربة أو صندوق لوضع الكرات به من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب ، وداخل منطقة الهجوم لاعبان للقيام بمهام الصد من مراكز أو مناطق (٢) ، (٣) ، بينما يتأخر لاعب مركز (٤) للخلف قليلاً ، وفى المنطقة الدفاعية يتقدم اللاعبان المدافعان من

مراكز (١) ، (٥) للأمام ليقفا خلف خط الـ ٣م ، بينما يتأخر لاعب مركز (٦) على خط النهاية ، جميعهم يشكلون قوس تغطية لحائط الصد الزوجى .

– وفى الجهة العكسية فى نصف الملعب الآخر ، يتواجد اللاعب المعد فى المنطقة بين مركزى (٢ ، ٣) على الشبكة للقيام بمهمة توزيع الاعداد إلى ضاربى مركز (٢) خلفًا فوق الرأس ، (٣) ، (٤) من اعداد من أعلى وللأمام ، بينما فى المنطقة الدفاعية يتواجد المدرب "C" فى مركز (١) ، ولاعب آخر على امتداد مركز (٦) .

– يقوم المدرب بقذف أو تمرير الكرة تجاه اللاعب المعد "S" داخل منطقة الهجوم وعلى الأخير أن يقوم بتوزيع أو اعداد الكرة اعداد (٣) فى مركز (٣) هنا على اللاعب الضارب من مركز (٣) أن يتقدم على الفور للقيام بالضرب .

– يلاحظ أن مفتاح الدفاع فى هذا التدريب هو لاعب الصد الموجود فى مركز (٢) الذى عليه أن يشكل نفسه مباشرة فيما بعد ليكون فى مواجهة الضارب الأوسط الذى فى العادة يقطع هذا الاعداد خلفًا إلى المنطقة (١) .

– ويعتبر هذا العمل أنه توكيل قاس وعنيف للاعب الصد فى منطقة أو مركز (٢) لأن مسئولية هذا اللاعب الأولى هى أن يبقى أو تظل عينه على الضارب الخارجى من الجهة العكسية .

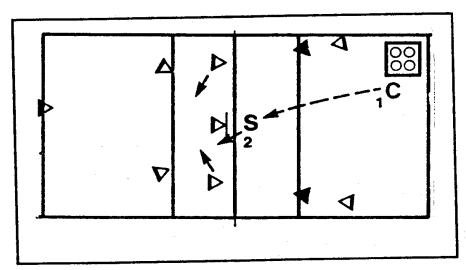
– أيضًا فى هذا التدريب على اللاعب المعد "S" أن يكون اعداده لطريقة الاعداد (٤) تجاه المهاجم الخارجى (دخوله على امتداد المنطقة الهجومية) ، حتى يتمكن أو يستطيع لاعب الصد (٢) بخبرته أن يتحرك للمشاركة فى تغطية لاعب الصد الأوسط ثم التحرك للتغطية الخارجية أو إذا لزم الأمر مرة أخرى .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا أماكن اللاعبين أنظر الشكل (١٢١) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يجب أن يبدأ لاعب الصد مركز (٢) واجبه الدفاعى من على بعد ١٠ أقدام من الخط الجانبى عند تنفيذ حائط الصد ، وذلك عندما يود أو يفضل الفريق أن يؤدى اعداد ٣ فى مركز (٣) .



شكل (١٢٢)

تدريب رقم (٩/١٢) شرود فكر الخصم
(بمعنى محاولة الإعداد من كرات شاردة)
Versus the dump

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– تدريب اللاعبين على الدفاع أمام الاعداد الهجومى من الكرة الثانية.

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً، مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة كرات بها عدد من الكرات يتراوح ما بين (٥ – ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" فى مركز أو منطقة (٣) ، بينما فى المنطقة الخلفية يتواجد ضاربان قرب خط الجانب أولهما على خط الهجوم استعداد لتنفيذ مهام الضرب من مركزى (٢) ، (٤) ، وأخيراً المدرب فى ركنى الملعب يتواجد المدرب "C" عند مركز أو منطقة (١) وبجواره صندوق أو عربة الكرات .

– وفى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعب الصد الأوسط فى مركز (٣) على الشبكة للقيام بمهمة الصد من هذا المركز ، يتأخر خلفه قليلاً لاعب (٢) ، (٤) ، فى حين فى المنطقة الدفاعية الخلفية يتقدم اللاعبان مركز (١) ، (٥) على امتداد منطقتهما ليصلا خلف خط الـ ٣ م ، للقيام بواجبهما الدفاعى ، تغطية حائط الصد ، بينما يتأخر لاعب مركز (٦) على خط النهاية ، جميعهم على شكل قوس لتغطية حائط الصد ومهمة الدفاع .

– يقوم المدرب "C" بقذف الكرات اتجاه اللاعب المعد "S" ، الذى على الأخير أن يقوم بتوزيعها إلى الضاربين إما فى مركز (٢) من اعداد خلفاً أو فى مركز (٤) بالاعداد أعلى وللأمام ، وعلى الآخران أن يتقدما لضربها ، أو يقوم هذا المعد بنفسه بضرب هذه الكرة بطريقة ***dump*** وهى ضربة خفيفة شاردة (مع طرقعة) ، أثناء الضرب .

– هنا تقع المسئولية الأولى على لاعب الصد الأوسط بالنسبة لهجوم اللاعب المعد (عندما ضرب الكرة ***dump***) ، إلا إذا كانت هذه الكرة قد مرت ناحية الخط الجانبى .

– أيضاً بالنسبة للاعب الصد (٢) ، (٤) (المتواجد فى نهايتى الشبكة) فتكون مسئوليتهم كبيرة بالنسبة للكرات المنحرفة عن حائط الصد الأوسط والتى ضربت بطريقة ***dump*** ، وتكون قد تخطت

بعيدة عن الشبكة ، حيث عليهم الرجوع حتى خط الـ ٣ م فى محاولة لانقاذها .

– أيضاً فى هذا التدريب يحاول الدفاع أن يسجل من خلال محاولة ايقافه للهجوم ، وقيامه بالهجوم المضاد .

– كذا المعد "S" مع الاثنان الضاربان محاولة التسجيل أيضاً من خلال ضربهم على حائط الصد ، أو محاولة جعل الكرات منحرفة ، أبعادها للخارج عن أيدى حائط الصد ... وهكذا يستمر التدريب .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم من ضرب ***dump*** ، أو الصد ، الدفاع عقب كل (٥) نقاط .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١٢٢) .

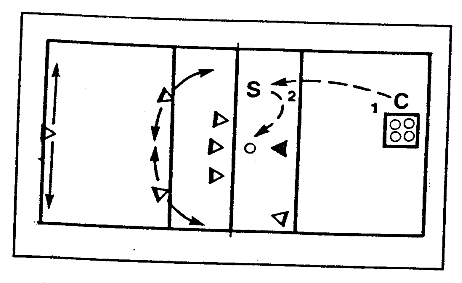
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يجب على لاعب الصد الأوسط فى هذا التدريب أن يحافظ على وضع يديه مرفوعتان فوق كتفيه حتى يستطيع أن يفردهما بسرعة عند هجوم المعد بطريقة ***dump*** .

– يجب على اللاعبان الضاربان (٢) ،(٤) سرعة تنفيذ الواجب الدفاعى من خلال محاولة دفاع على الكرات المنحرفة من حائط الصد ، وذلك بسرعة الرجوع حتى خط الـ ٣ م .

– على اللاعبان المدافعان على امتداد (١) ،(٥) أن يقوما أيضاً بمراقبة الكرات المنحرفة من حائط الصد ومحاولة الدفاع عنها .



شكـل (١٢٣)

تدريب رقم (١٢/١٠) اعداد الخصم عالى من المنتصف
Versus a high Middle set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- تدريب اللاعبين على كيفية الدفاع ضد الاعداد العالى .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا، مع وجود المدرب "C" أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة للكرات بها من (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد الثلاث لاعبين مركز (٢) ، (٣) ، (٤) للقيام بمهمة الصد خاصة فى منتصف الشبكة ، فى حين يتواجد لاعبى الدفاع (١) ، (٥) على امتداد منطقتهما ليكونا خلف خط الـ ٣م ليشكلوا قوس تغطية الصد ، فى حين يتأخر

لاعب مركز (٦) قرب خط النهاية ، لمحاولة تغطية الكرات المنحرفة الساقطة على خط النهاية .

– فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" بين مركزى (٢) ، (٣) للقيام بمهام الاعداد ، ايضًا فى نفس المنطقة يتواجد ضاربان أحدهم للقيام بمهمة الضرب من الوسط ، والآخر قرب خط الجانب ، بينما المدرب "C" قرب مركز (٦) وبجواره صندوق أو عربة الكرات .

– يقوم المدرب بقذف الكرات تجاه المعد "S" الذى عليه أن يقرر إما القيام بالاعداد خارجى فى نهاية الشبكة (ليضربها اللاعب الضارب خط الجانب) أو الاعداد رقم (١) عالياً للمهاجم فى منتصف الشبكة ، أو يقرر أن يضربها هو بطريقة ***dump*** ضرب خفيف يجعل الكرة شاردة .

– إن هذه المواقف أو الأفكار الخاصة بالمعد "S" تجعل لاعبى الصد الثلاث فى الناحية الأخرى من اللعب أن يكونوا أمناء فيما يقررره كما فى مواقف المباريات تماماً .

– فمثلاً لو كان هذا الاعداد لمهاجم الموجود فى المنتصف هنا على لاعبى الصد الثلاث القيام بمهمة الدفاع .

– مع جعل لاعبى الدفاع (١) ، (٥) أن يقوما بالتغطية يقوما بالتغطية خشية سقوط الكرة بطريقة الاسقاط القوى لأسفل ***dink*** .

– بينما تكون مسئولية اللاعب مركز (٦) هى الكرات المنحرفة من حائط الصد .

– على لاعبى الدفاع محاولة لعب الكرة دائمًا خارج الملعب مع محاولة التسجيل (بمعنى أخر بعد أدائهم للواجب الدفاعى ، عليهم خروج الكرة خارج الملعب حيث أن هناك كرات قادمة باستمرار من المدرب) .

– بينما على لاعبى الهجوم التحول للصد . وهكذا يسير التدريب .

– من الممكن أن يتناوب اللاعبون العمل من حيث الاعداد العالى والضرب والصد والدفاع فيما بينهم وذلك عقب أو كل (٥) نقاط مثلاً .

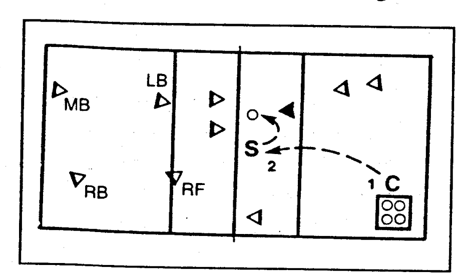
– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، انظر شكل (١٢٣) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– على لاعب الصد الأوسط فى الخلف أن يقرأ أفكار الضارب والتحرك فى اتجاه مرجحة ذراعيه .

– ان معظم لاعبى الضرب الأكفاء يحاولوا دائماً الضرب بعيداً فى نهاية حائط الصد والاتجاه لمنطقة (٥) فى الركن ، وذلك عندما يكون حائط الصد ثلاثى .



شكل (١٢٤)

تدريب رقم (١١/١٢) اعداد الخصم، لاعداد داخلى
Versus an inside set

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تعليم حائط الصد الأوسط أخذ مكانه فى الصد ، وذلك عندما يتحرك إليه حائط الصد النهائى (الذى فى نهاية الشبكة) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب (٢) أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق أو عربة للكرات بها من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" ، فى منتصف الشبكة فى مركز (٣) ، فى نفس المنطقة ضاربان للقيام بمهام الضرب من مركزى (٢) ، (٤) ، بينما فى المنطقة الخلفية الدفاعية يتواجد المدرب "C" فى منطقة أو مركز (٥) بركن الملعب وبجواره صندوق الكرات .

- فى الجهة العكسية من الملعب وداخل منطقة الهجوم ينضم اللاعب مركز (٣) إلى اللاعب مركز (٤) ليكونا حائط صد زوجى فى مركز (٤) ، بينما يقف على الخط الهجومى لاعب مركز (٢) ، وفى المنطقة الخلفية لاعب مركز (١) فى مركزه ، (٥) على إمتداد منطقته وخلف خط الـ ٣م ، بينما اللاعب مركز (٦) يتراجع خلفًا ولليسار ناحية مركز أو منطقة (٥) .

- يقوم المدرب "C" بقذف الكرة إلى المعد "S" الذى عليه الأخير أن يقوم بتوزيعها عن الاعداد الخلفى ***back set*** فى مركز أو منطقة (٢) إلى الضارب فى ذات المنطقة .

- هنا على لاعب الصد الأوسط فى الجهة المقابلة أن يتحرك تجاه طرفى الشبكة ليكون مع لاعب (٤) حائط صد زوجى والعكس صحيح .

- بمعنى أنه لو كان هذا الاعداد لمركز (٢) خلفًا للداخل قليلاً فإن على لاعب (٤) أن يتحرك تجاه (٣) ليكون حائط زوجى أقرب إلى مركز (٣) .

– كذا لاعب الدفاع العميق *digger* (المكلف بانقاذ الكرات العميقة) عليه ان يتحرك ليكون خلف اللاعبان المكلفان بالصد ويكون خلف خط الهجوم وذلك لانقاذ الكرات الموضوعية اسقاط قوى لأسفل .

– فى هذا التدريب على لاعبى الدفاع أن يحاولوا تسجيل نقطة بينما يتحول لاعبى الهجوم إلى لاعبى الصد .

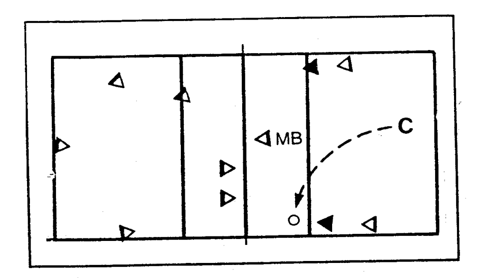
– أيضًا فى هذا التدريب على اللاعب الذى أنهى الضرب أن يحاول استرجاع *shage* الكرة ويعود بها لوضعها فى صندوق الكرات .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٢٤).

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– فى الغالب اجعل اللاعب المعد يقوم بتوزيع الكرات إلى الضارب فى مركز (٤) أو منطقة (٤) حتى تجعل لاعب الصد الأوسط يستجيب كما فى مواقف اللعب بالضبط .



شكل (١٢٥)

تدريب رقم (١٢/١٢) اعداد الخصم (اعداد عميق)

Versus a deep set

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تمكين اللاعبين من تسديد الدفاع حتى يستطيعوا أن يستخدموه أمام الضاربين الذين يستعملون أو ينفذون الضرب من اعداد عميق .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مع وجود المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق للكرات بها من (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعب مركز (٣) قرب الشبكة منتصفها ، وفى المنطقة الدفاعية الخلفية وخلف خط الـ ٣م ، يتواجد

ضاربان بجوار خطى الجانبين لاتمام مهام الضرب من (٢) ، (٤) بينما المدرب "C" فى مركز (٦) للقيام بمهمة قذف الكرات إلى المعد .

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر لاعبان للقيام بمهمة الصد الزوجى من ناحية مركز (٣) ، ضارب مركز (٤) يسقط على خط الـ ٣م ، (١) ، (٥) المدافعان على امتداد منطقتهما ، لاعب مركز (٦) قرب خط النهاية ، جميعهم يشكلون قوس دفاعى لتغطية الصد.

– يقوم المدرب "C" باسقاط الكرة ***looping*** إلى منطقة أو مركزى (٢) ، (٤) بالتناوب ، بحيث تكون هذه الكرة على بعد ١٠ أقدام من الشبكة .

– فى تلك اللحظة يجب أن يتهيأ الضارب ويحاول أن يضع الكرة بعيداً وضد الست (٦) لاعبين فى نصف الملعب الآخر من خلال محاولة اختياره للثغرات الموجودة فى الدفاع .

– على هؤلاء المدافعين محاولة لعب الكرة بعدم ملامستها للأرض كذلك محاولة التسجيل مع الفريق الضارب .

– يلاحظ فى هذا التدريب الأوسط أن لاعبى الصد الأوسط الموجود فى ملعب المدرب "C" يحاول أيضاً أن يمنع الفريق المدافع من التسجيل .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٢٥) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

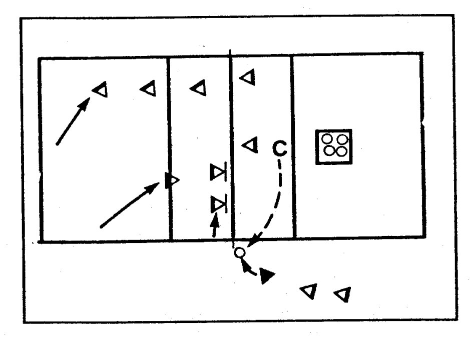
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– فى هذا التدريب يجب على المدرب أن يعطى صغار الضاربين عدداً كبيراً من الكرات وذلك من تمريرات العميقة ***deep set*** .

– لأن هامش الخطأ أو مجموعة الأخطاء المتوقعة منهم سوف تكون كبيرة خاصة عندما يحاولون ضرب الكرة فى هذا الاتجاه (اتجاه دخولهم على الكرة) .

– يلاحظ فى هذا التدريب أن الضاربين طوال القامة ، والذين يجيدون الوثب سوف يكون باستطاعاتهم ضرب خط الهجوم فى الناحية الأخرى من الملعب من الاعداد العميق .

– أيضاً من الأسهل عليهم أن يكون ضربهم قاطعاً *cross court* .



شكل (١٢٦)

تدريب رقم (١٣/١٢) اعداد الخصم
(اعداد بعيد ، واسع المدى)
Versus wide sets

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– هو تعليم اللاعبين المدافعين الدوران داخل المنطقة المعلقة *pending* والخاصة بالهجوم .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح عددهم ما بين (٩) تسع الى (١٢) اثنى عشر لاعباً مع تواجد المدرب (C) أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

نحتاج فى هذا التدريب إلى صندوق أو عربة للكرات بها من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم بعد الخط مباشرة يتواجد المدرب "C" ، وخلفه صندوق الكرات فى المنطقة الدفاعية ، كما يتواجد لاعبان فى مركزى (٢) ، (٣) للقيام بمهام الضرب أو الصد من هذه المراكز ، وعلى الامتداد الوهمى الهجوم يتواجد قطار المهاجمين للقيام بمهمة الضرب من مركز (٤) .

- وعلى الناحية العكسية فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم يحدد لاعبى مركز (٢) ، (٣) للقيام بمهمة الصد ، ولاعب (٤) للتغطية هذا الحائط ، وفى المنطقة الخلفية الدفاعية يتحرك لاعب مركز (١) على امتداد منطقة وحتى خط الـ ٣م خلف هذا الحائط الزوجى ، (٥) أيضًا على امتداد منطقة ، بينما لاعب مركز (٦) يتحرك ليكون يمين لاعب مركز (٥) .

- يقوم المدرب بقذف الكرة خارج الملعب (الامتداد الوهمى للمنطقة الهجومية) ، وأقرب للشبكة .

- يحاول أن يجبر الضارب من (٤) على أن يضرب قاطع الملعب .

- أما بالنسبة للاعبى الدفاع فى الجهة العكسية فعلى لاعبى الصد التحرك للداخل وبسرعة مع ملاحظة أن كل واحد من لاعبى الصد عليه أن يدور بسرعة ليواجه الشبكة فى المكان الملائم واللحظة المناسبة أمام الهجوم .

- اللاعبين فى مناطق أو مراكز (٢) ، (٣) وكذا الضارب عليهم أن يتحولوا إلى لاعبين صد .

- فى حالة ما إذا قام الفريق الآخر بإتمام عملية هجوم بعد الاستحواذ على الكرة ، من عمل دفاعى قام فيه بأداء تمريرة عميقة *dig passe* دفاعية ، من كرة مضروبة .

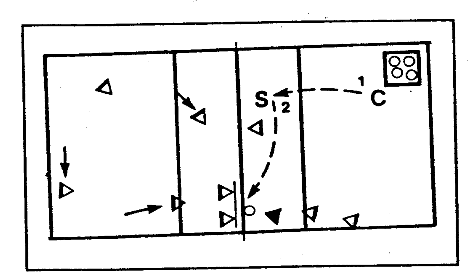
- يستمر اللعب سيجال بين الفريقين من هجوم إلى دفاع إلى هجوم .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٢٦) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- أن ينصح اللاعبين المدافعين بأن يجعلوا أيديهم تواجه النصف الخلفي لملعب الخصم ، لتحافظ الكرة المضروبة التى صدت بالارتداد أن تكون داخل الحدود .



شكل (١٢٧)

تدريب رقم (١٤/١٢) اعداد الخصم (اعداد على الشبكة)
Versus a set on the net

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تمكين اللاعبين من الدفاع ضد الاعداد أعلى الحافة العليا للشبكة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مع وجود المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق للكرات به من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يقف اللاعب المعد "S" بين مركزى (٢) ، (٣) بعيداً عن الشبكة قليلاً ، لاعب المنتصف محتلاً لمركز (٣) على الشبكة ، ضاربى مركز (٤) على شكل قطار خلف خط الـ ٣م استعداد للدخول لأداء مهمة الضرب من مركز (٤) ، المدرب "C" فى ركنى الملعب الدفاعى الخلفى قرب مركز (١) وبجوار صندوق الكرات .

- فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعبان (٢) ، (٣) مقاربين للقيام بمهمة الصد الزوجى من مركز (٢) ، بينما لاعب مركز (٤) يتحرك قليلاً للداخل لحماية الزواية الداخلية لحائط الصد ، لاعب المنطقة الدفاعية الخلفية (١) عليه التحرك بامتداده منطقته للوقوف خلف حائط الصد ، كذلك لاعب مركز (٥) يدور للداخل قليلاً لمجابهة الكرات الخارجة من حائط الصد ، أما لاعب مركز (٦) يتحرك للداخل قليلاً ليكون ناحية مركز (١) .

- يقوم المدرب "C" بقذف الكرات إلى المعد "S" الذى عليه أن يقوم بتوزيع الكرات ، شريطة أن تكون الكرة المعدة لأعلى نقطة على الشبكة، واتجاه اللاعب الضارب أو المهاجم مركز (٤) .

- على لاعب الصد ، الموجود فى نهاية الشبكة أن يحاول جعل يديه بين الكرة ، والخط الجانبى .

- على اللاعبين المدافعين فى مراكز (١) ، (٤) التحرك للداخل

واتجاه لاعبى الصد لمقابلة أو ملاقاة اى كرة مصوبة أو مسقوطة بطريقة *dink* لأسفل .

– أما اللاعب المدافع مركز (٦) فعليه أن يتحرك بجوار ظل حائط الصد وقرب الخط النهائى .

– فى هذا التدريب على اللاعبين المدافعين أن يقوموا بمحاولة التسجيل وأمام الثلاث لاعبين القائمين بالصد (الذين هم فى الأول قد بدأوا الضرب) .

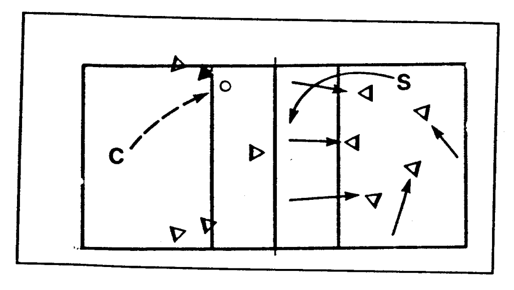
– يلاحظ أيضًا فى هذا التدريب انه على اللاعب المهاجم وانه يقوم باسترجاع كرته المضروبة واعادتها إلى صندوق أو عربة الكرات والعودة مرة أخرى إلى قطار وصف الضاربين .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، انظر شكل (١٢٧) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– أن يوجه نظر اللاعب المدافع رقم (١) بأن عليه أن يكون مستعداً لأن يتحرك على يمينه لالتقاط تلك الكرات التى خرجت (هربت) بعيداً عن أيدى حائط الصد .



شكل (١٢٨)

تدريب رقم (١٥/١٢) الكرة الطائشة (الطليقة) (الشاردة) (الحرة)

Free Ball

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- هو تعليم اللاعبين المكلفين بالصد ، أن يرجعوا خلفًا بعيداً عن الشبكة ، وذلك عندما يكون هناك ضارب ضعيف يضرب فى العمق .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا، مع وجود المدرب أو مساعد المدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات أو عربة كرات بها عدد من الكرات من ٥ إلى ١٠ كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وفى المنطقة الدفاعية يتواجد اللاعب المعد "S" على امتداد مركز (١) وللأمام قليلاً ، لاعب مركز (٦) ينحرف

قليلاً تجاه مركز (١) ، (٥) ينحرف قليلاً تجاه مركز (٦) اللاعبين الضاربين من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) خلف خط الهجوم وداخل منطقة الدفاع .

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعب مركز (٣) فى منتصف الشبكة داخل منطقة الهجوم ، بينما خلف خط الهجوم يتواجد ضاربان قرب خطى الجانب الأيمن والأيسر لأداء مهام الضرب من مركز (٢) ، (٤) المدرب "C" فى مركز (٦) ، وخلف خط النهاية نضع صندوق أو عربة الكرات .

– يقوم المدرب باسقاط الكرات بطريقة اللوب *Loops* فى اتجاه ضارب مركز أو منطقة (٤) بملعبه ، شرط أن يكون ذلك على أعماق أو أبعاد مختلفة فى الملعب ليتقدم هذا الضارب لضرب هذه الكرات .

– فى النهاية الأخرى وفى الجهة العكسية على لاعبى الدفاع أن يقرروا ، إذا كان باستطاعتهم استقبال هذا الضرب ، باستخدام طريقة التمرير الدفاعى العميق *dig pass* . فإذا قرروا ذلك عليهم الصياح أو النداء بكلمة أسفل *down* .

– فى تلك اللحظة لا ينفذ ولا يكون الفريق حائط صد بل على اللاعبين الثلاث (٢) ، (٣) ، (٤) أن يتحركوا بعيداً عن الشبكة للقيام بعملية دفاع عميق *dig pass* .

– إذا انتهت أو أنهوا عملية الدفاع العميق *dig* بطريقة جيدة ، هنا على المعد أن ينادى بكلمة *free*.

– ويقوم باعداد خاص ، وذلك بعد جريه من جوار خط الجانب إلى منطقة الهجوم ، ليعد الكرة إلى أى من الضاربين يتهيأ أولاً على الشبكة.

– فى هذا التدريب يستمر اللعب على كلا الجانبين حتى يسجل أى من الفريقين قبل الآخر .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٢٨) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

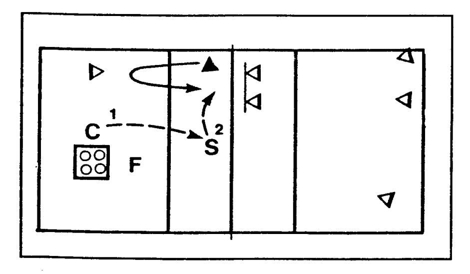
– التركيز على تعليم المبتدئين أنه فى استطاعة أى منهم أن يصيح بكلمة (*down* أسفل) .

– ولكن التركيز يفضل أن يكون على المعد فى هذا النداء أو الصياح .

الفصل الثالث عشر

التكيف

Conditioning



شكل (١٢٩)

تدريب رقم (١٣/١٩) ضرب ، تغطية ، ضرب
Spike, recover

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للعمل على زيادة التحمل ، أثناء تحسن مهارات الضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق كرات بها عدد من الكرات يتراوح ما بين (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعبان للقيام بمهمة الصد من مركزى (٢) ، (٣) ، بينما فى منطقة الدفاع يتواجد المدافع مركز (١) قرب الخط الجانبى بجواره مباشرة اللاعب مركز (٦) ، فى حين مركز (٥) فى مركزه أو منطقته .

- وفى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر وداخل منطقة

الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" على الشبكة وفى منتصفها فى مركز (٣) للقيام بمهمة الاعداد للضارب مركز (٤) ، المدرب "C" فى مركز (٦) وبجواره اللاعب المغذى له بالكرات ***feeder*** ، اللاعب المدافع فى مركز (٥) .

– يقوم المدرب بقذف الكرة أو رميها تجاه اللاعب المعد "S" الذى عليه القيام باعدادها للضارب مركز (٤) ، وعلى الأخير أن يحاول ضرب الكرة أو وضعها بعيداً عن حائط الصد الزوجى المقابل له من مركز (٢) ، وذلك بعد تغيير زاوية دخوله ، أنظر شكل (١٢٩) .

– اللاعبين الخارجين عن اختصاص العمل ***the extra players*** يقوموا باسترجاع الكرات واعادتها إلى اللاعب المغذى بالكرات لوضعها فى الصندوق أو عربة الكرات .

– بعد أداء (١٠) عشرة ضربات ، يستريح اللاعب الضارب ، بينما يقوم بأداء مهمة الضرب لاعب أخر .

– يجب على اللاعب الذى أخذ فترة الراحة أن يتأكد من أن الكرات التى صدت بطريقة واضحة وخالصة تحت أقدام أو قدم الضارب النشط.

– يكون تكرار هذا التدريب من مرتين إلى ثلاث مرات اعتماداً على حالة الضاربين .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد فترة على كلا الملعبين من ضرب إلى صد إلى تغطية وهكذا .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١٢٩) .

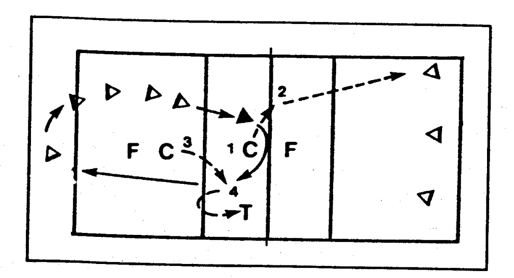
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– هذا التدريب يعتبر تدريب فترى (على فترات) يكون فيه

الوقت مستنفذ *Time consuming* ، خاصة مع المجموعات الكبيرة العدد .

– وفى حالة ما إذا كان الفريق ليس لديه امكانيات الجيمانيزيوم الكافية ، يمكن أن يستخدم أو يطبق هذا التدريب بعيداً عن الملعب مستخدماً فى ذلك نظام المجموعات من خلال الجرى السريع ٧٠ ياردة وعدو من البدء *Jogging start* .



شكل(١٣٠)

تدريب رقم (٢/١٣) الضرب والدفاع الغاطس (العميق)

Spike and Dive

– **الغرض من التدريب :** *Purpose of drill*

– لزيادة التحمل من خلال العمل السريع والضرب .

– **عدد اللاعبين والأشخاص :** *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح عددهم ما بين (١٠) عشرة إلى (١٢) اثنى عشرة لاعبـًا ، مع وجود اثنان مدربان أو المدرب ومساعد .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة الكرات أو صندوق الكرات بها عدد من الكرات من (٥ - ١٠) كرات .

وصف التدريب : *Description*

- فى احد نصفى الملعب وداخل منطقة الدفاع يتواجد اللاعب "F" المغذى أو *the feeder* فى منتصف الشبكة محتلاً لمركز (٣) ، بينما لاعبى المنطقة الخلفية لاعب مركز (١) فى منطقته أو مركز (٦) متأخر عن مركزه بجوار (١) ، بجواره لاعب مركز (٥) أى أن الثلاثة أقرب ما يكونوا على خط واحد .

- فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر المدرب "C" داخل منطقة الهجوم محتلاً لمركز (٣) على الشبكة ، اللاعب الممثل للهدف أو أى هدف "T" فى مركز (٢) ، وفى المنطقة الخلفية الدفاعية يتواجد قطار الضاربين فى مركز (٥) خلف خط الـ ٣م استعداد لتنفيذ مهمة الضرب من (٣) ، أيضاً فى المنطقة الدفاعية من نفس نصف الملعب يتواجد مساعد المدرب لآخر وبجواره لاعب *feeder* .

- يقوم المدرب بقذف الكرة على هيئة اعداد سريع *a quick set* إلى الضارب الذى عليه أن يتقدم من خلف الـ ٣ م ليقوم بضربها بسرعة مستخدماً هذا النوع من الاعداد السريع .

- لحظة هبوطه بعد اتمام عملية الضرب السريع ، المدرب الآخر من المنطقة الدفاعية يقذف إليه الكرة بحيث يجبره على عمل غطس *(dive)* .

- على اللاعب معاودة أو العودة إلى وضع الوقوف على قدميه *regains his feet* ويقوم بضرب كرة تالية .

- فى نفس اللحظة على اللاعب الممثل كهدف أن يقوم باسترجاع الكرات إلى اللاعب الـ *feeder* فى الملعب الخلفى .

- على اللاعبين الـ *shaggers* (المكلفين باسترجاع الكرات) على الجانب الآخر من الملعب أو الشبكة أن يعيدوا الكرات ، إلى خط الضرب بجوار الـ *feeder* .

– (١٠) ضربات ، وكذا (١٠) غطسات (دفاع عميق غاطس) لست (٦) لاعبين يتحركون أثناء هذا التدريب من خلال أسلوب أو طراز سريع للاعداد (١) (اعداد سريع) .

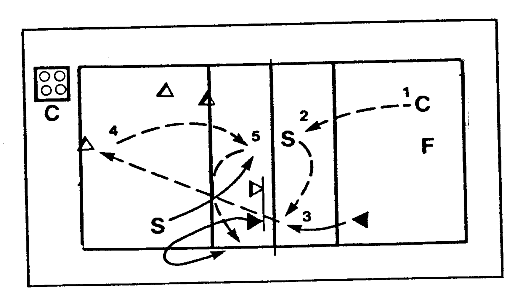
– يستطيع كل لاعب أن ينفذ هذا التدريب مرة ، مرتين أو ثلاث مرات معتمداً فى ذلك على شدة الموسم التدريبى وكذا على قدراتهم المهارية أو الفنية والبدنية .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (١٣٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يجب على اللاعب الضارب أن يحافظ على جعل نظره أو عينيه على الكرة ليتسنى لنفس اللاعب القيام بتمرير دفاعى غاطس عميق للكرة وهى فى الهواء .



شكل (١٣١)

تدريب رقم (٣/١٣) تكرار الضربات وحائط الصد

Repetitive spikes and blockes

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للعمل على زيادة فاعلية التحمل لدى لاعبان خلال تأدية مهارات الضرب والصد .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه لعدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٩) تسع إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا مع تواجد اثنان من المدربين أو المدرب ومساعده .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق الكرات بها من (٥ - ١٠) كرات طائرة ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يتواجد اللاعب المعد "S" محتلاً مركز (٣) فى منتصف الشبكة ، بينما فى المنطقة

الدفاعية وفى مركز (١) يتواجد أحد المدربين ، كما يتواجد لاعب ضارب خلف خط الهجوم الـ ٣م فى الناحية اليسرى للقيام بمهمة الضرب من مركز (٤) .

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبان للقيام بمهام الصد الزوجى أو الثنائى فى الطرف النهائى للشبكة ناحية مركز (٢) ، مع ملاحظة خروج لاعب (٢) للقيام بمهمة أخرى وهى مهمة الضرب من مركز (٢) ، بينما فى المنطقة الدفاعية وعلى امتداد منطقة أو مركز (١) يتواجد اللاعب المعد "S" ، بالاضافة إلى ضاربان خلف خط الـ ٣م للقيام بمهمة الضرب من (٤) إذا لزم الأمر فى حين يتواجد لاعب الدفاع (٦) خلف مركز على خط النهاية ، المدرب "C" خارج حدود الملعب فى الركن الأيسر وبجواره صندوق الكرات .

– يقوم المدرب بقذف الكرة تجاه اللاعب المعد "S" ، الذى على الأخير أن يعدها للضارب ليقوم بضربها من مركز (٤) . محاولاً أن يضع الكرة بعيداً عن حائط الصد ، ثم يستعد للقيام بالصد .

– وفى حالة إذا ما قام الدفاع فى نصف الملعب الآخر بعمل تمرير دفاعى عميق ***dig pass*** للكرة محاولين اعدادها عاليًا إلى منتصف الملعب يلاحقها المعد "S" ليعدها الضارب الضارب فى منطقة (٢) ، والضارب الذى فى مركز (٤) فى الناحية العكسية يقوم بالصد .

– وفى حالة إذا لم يستطع اللاعب مركز (٤) أن يكون مدافعًا للعمق ***dig*** لهذه الكرة فإن المدرب الذى يقف بجوار الدفاع عليه أن يرمى الكرة إلى المعد الذى عليه أن يعدها اعداد خلفًا إلى ضارب مركز (٢) .

– فى أى من الموقفين على اللاعب الضارب من مركز (٤) أن يصد قبل الضرب مرة ثانية .

– وبعد عشرة مرات ضرب ، وتنفيذ حائط صد سوف يوضع لاعب جديد فى مركز (٤) ويدور الدفاع .

– أيضاً أربع لاعبين يمكنهم الذهاب كل منهم إلى منطقة (٢) خلال

هذا التدريب ، وذلك مرة واحدة ، مرتين أو ثلاث مرات ، هذا يعتمد على شدة المدرب ورغبته فى تنفيذ هذا التدريب .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر شكل (١٣١) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

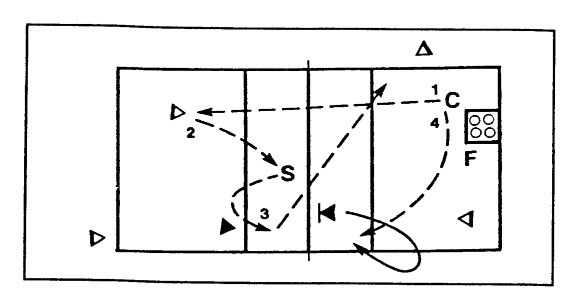
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– لبناء التحمل من خلال هذا التدريب عليك أن تحدد (١٠) مرات ضرب وصد .

– لا تسمح لضارب مركز (٤) أن يستريح خلال دورة أو عندما يجئ عليه الدور .

– ابدأ على الأقل بوجود (٥) خمس كرات على كل جانب من جانب الملعب .

– وتأكد أن اللاعبين المستبعدين يقومون بدور مسترجعى الكرات بسرعة .



شكل (١٣٢)

تدريب رقم (٤/١٣) تكرار الضرب الهجومى والصد بواسطة التمرير

Repetitive Spikes and Blocks with Pass

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- للتدريب على زيادة الهجوم والصد بواسطة التمرير .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من اللاعبى يتراوح ما بين (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعب .

- الاحتياجات : *Equipments*

(١٠) عشرة كرات طائرة معتمدة ، عربة كرات ، ومدرب .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفى الملعب يقف المدرب (C) قرب منطقة أو مركز واحد ، بجواره صندوق أو عربة الكرات التى بجوارها اللاعب المغذى للكرات *Feeder* ، اللاعب الآخر يقف فى مركز (٥) ، داخل منطقة

الدفـاع وفى مـركـز (٤) يقـف اللاعب للقـيـام بمهـام الـصـد الفـردى أو الضــرب الـهـجــومى من ذات المركـز وذلك يـتـواجـد لاعب *Shagger* لإسترجاع الكرات الشاردة من الضرب العكسى .

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر يقف المعد (S) وفى مـركز (٣) داخل منطقة لدفاع المهاجم يستعد للهجوم لإتمام الهجوم من مــركــز (٢) ، لاعـب مــركــز (٥) فى مــركـزه أو منطقـة الـلاعب *Shagger* خلف خط الإرسال داخل منطقة الإرسال الملغاة .

– يقـوم المدرب بـأداء الإرسـال بإتجـاه اللاعب مـركـز أو منطقة (٥) وعلى الأخير إسـتـقبال الإرسال وتوجيهه إلى المعد (S) الذى عليـه أن يقوم بإعداد الكرة إلى الضارب مركز (٢) مـسـتخدماً فى ذلك الإعداد من أعلى للـخلف *Over head back sets* ، بينمـا اللاعب مـركـز (٤) فى الجهة الخاصة بالمدرب يقوم بالصد .

– بعد الصد وفور نزول اللاعب (٤) القائم بالصد يستلم إعداد من المدرب ليقـوم بضـرب الكرة ضرب هـجومى بإتجاه اللاعب مـركـز (٢) فى الجهة المقابلة الذى يغير مهمته من الضرب إلى الصد .

– إذا لم يتم الـتمـرير الدفـاعى العـمـيق للكرة *Dug the ball* بواسطة اللاعب من مـركز خمسـة هنا على المدرب أن يرسل فـوراً كرة أخرى تجاه المنطقة (٥) ويكرر التدريب .

وإذا لم يسـتطع اللاعب مـركز (٥) القيام بعمل تمرير دفـاعى على الكرة *Dug* فى الجـهـة الـعكسـيـة ، يجب على المعـد أن يوزع إعـداده مستخدماً الإعداد من أعلى إلى الخلف وهكذا يكرر التدريب .

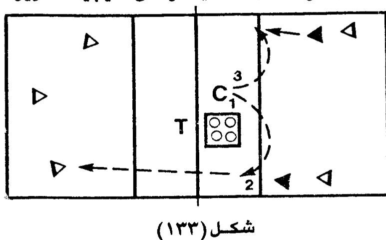
– بعد عـشر ضـربات هـجـومية والصد من مـركـز (٤) يجب على الضارب أن يتغـير ويحل محله بمعنى آخر أن يتأخر للـخلف بـعدما يقوم اللاعب الآخر بالعمل .

– يراعى الـتـسلسل الخـاص بخـط سـيـر الـكرة وكـذا الخط سـيـر اللاعب كما جاء فى الشكل رقم (١٣٢) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– يجب على المدرب مراعاة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضرورة العمل على وضع اللاعب الذى يتميز بالتمرير الضعيف خلال هذا التدريب فى المركز الضعيف والذى لا يجيد التمرير منه .



شكل(١٣٣)

تدريب رقم (١٣/٥) تكرار الضرب الهجومى العميق

Repetitive Deep Spikre

– الغرض من التدريب : *Purpose af drill*

– يتمثل الغرض من هذا التدريب فى زيادة التحمل والقدرة الخاصة للضرب من إعداد عميق *Spike deep set*.

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب فى تنفيذه إلى عدد من اللاعبين يتراوح عددهم ما بين (٨) ثمانى إلى (١٢) اثنى عشر لاعب ، مدرب ، لاعب *Feeder* .

– الاحتياجات : *Equipments*

(١٠) عشرة كرات طائرة معتمدة ، عربة كرات أو صندوق من كرات *ball cart* ، ٤ مدربين .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم يقف المدرب (C) داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة فى المركز أو منطقة (٣) وبجواره صندوق من الكرات ، وفى المنطقة خلف خط الـ ٣م يقف قطارى الضاربين لإتمام الهجوم من مركز أو منطقة (٢) ، (٤) .

– فى الجهة العكسية (نصف الملعب الآخر) ، داخل منطقة الهجوم وفى مركز (٣) يقف اللاعب الممثل للهدف (T) ، بين اللاعبان (١) ، (٥) كل فى مركزه ، مع تأخر اللاعب مركز (٦) للخلف قليلاً .

– يقوم المدرب (٢) بإعداد الكرة ، إعداد الضرب بالتناوب إلى مناطق أو مراكز (٢) ، (٤) شريطة أن يكون ذلك على بعد (١٠) أقدام من الشبكة .

– يحاول الضارب أن يضع الكرة بعيداً وضد لاعبى الدفاع العميق فى منطقة (٥) ، (٦) ، (١) .

– يحاول لاعبى الدفاع العميق أن تكون جميع كراتهم المرسلة إتجاه اللاعب الممثل للهدف (T) الواقف قرب الشبكة ، وبذلك نضمن أن التمرر الدفاع العميق عاليًا ولمنتصف الملعب وأكثر داخل منطقة الدفاع تجاه (T) ، وبذلك نضمن أو نمنع الكرات من أن تذهب تحت أقدام الضاربين .

– على اللاعب الممثل للهدف أن يضع الكرات الممسوكة عن طريقه فى عربة الكرات بجوار المدرب (من تحت الشبكة) .

– جميع اللاعبين الذين لا يتضمنهم التدريب أن يستخدموا كمسترجعين الكرات الشاردة .

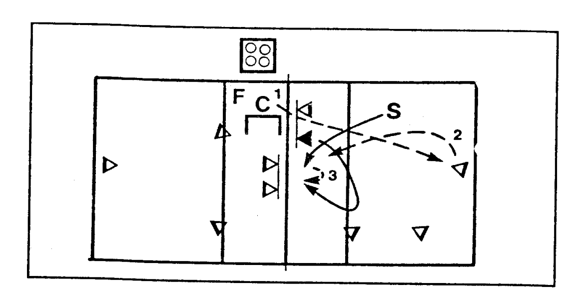
– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر شكل (١٣٣) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– يجب على المدرب مراعاة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضـرورة الإهتمـام أن يكـون إعـداد المدرب إعـداد لوب ***loop sets*** وبعـيـد البـعـد الكافى عـن الشـبكة ، وذلك حـتى يسـتطيع لاعـبى الملعب الخلفى أن يكون لديهم الفرص للقيام بالتمرير الدفاعى العميق .

– هـذه المسـافة سـوف تنـوع وتتواءم وتتوافـق مع مقدرة الـضاربين على الضرب .



شكـل (١٣٤)

تدريب رقم (٦/١٣) صد الضرب السريع ، وتكرار الضرب

Quick Hitter Block and Spike Repetitive

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يتـمـثل الغـرض مـن هـذا التـدريب فى زيادة التـحـمـل والتـحـول الخاص من الضرب إلى الصد .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحـتاج هذا التـدريب فى تنفيـذه إلى عدد من اللاعـبى يتـراوح من (١٢) اثنى عـشر لاعـبًا ، ممكن أن يزيد ، ومدرب .

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد من الكرات يتراوح ما بين (١٠) إلى (١٥) كرة طائرة معتمدة ، عربة كرات ، منضدة .

وصف التدريب : *Description*

– فى أحد نصفى الملعب يتواجد لاعبان للقيام بمهام الصد الزوجى من مركز (٢) ، لاعب (٤) على خط الـ ٣م لتغطية زوايا الصد ، داخل منطقة الدفاع وعلى إمتداد مركز (١) اللاعب المعد (S) ، يتأخر اللاعب (٦) ليكون فى مركز (٦) متأخر ، لاعب منطقة (٥) فى مركز متخذاً وضع دفاع نقطة إمتداد حائط الصد .

– فى الجهة العكسية (نصف الملعب الآخر) يقف المدرب (C) على منضدة فى مركز (٤) وبجوار اللاعب (F) المغذى بالكرات ، ثم لاعبان للقيام بمهمة الصد الزوجى من مركز (٣) ، اللاعبان (٢) ، (٤) على خط الـ ٣م ونظرهما اتجاه المدرب وحائط الصد العكسى ، لاعب مركز (٦) متأخراً قرب خط النهاية أو خط الإرسال .

– يقوم المدرب (C) الواقف على المنضدة بضرب الكرة ، شريطة أن يكون هذا الضرب بعيداً عن حائط الصد الزوجى المقابل له وتجاه الملعب الخلفى (الدفاع) .

– فوراً يسقط أحد لاعبى الصد الزوجى (اللاعب الأوسط) بعيداً عن حائط الصد ، وذلك بمجرد ما تمرر الكرة من لاعب الدفاع الخلفى الذى قام *Dug the ball* ، ويتجه إلى الصد (S) ، الذى يقوم بإعدادها إعداد (١) إعداد سريع ، لكى يقوم لاعب الصد الأوسط الذى نزل من مهمة الصد ، وليصبح ضارب هجومى من (٣) بضربها ضرب سريع *Quick hitter* .

– فوراً وفى الجهة العكسية فى نصف الملعب الآخر يقوم إثنان من لاعبى الصد بمهمة الصد الزوجى من منطقة أو مركز (٣) أمام هذا الضرب السريع .

– تمتد مهمة حائط الصد فى المنتصف ليس فقط فى صد الضرب السريع ولكن محاولة إعادة الكرة إلى ملعب الضاربين مرة أخرى .

– ولو فشل لاعبى الصد فى هذه المهمة ، يجب على لاعبى الصد سرعة القيام بهجوم ضدى وعكسى سريع ، من خلال كرة مقذوفة إلى لاعبى الدفاع فى الملعب الخلفى لتتجه إلى المعد للقيام بهذا الهجوم العكسى .

– إذا نجح لاعبى الدفاع فى القيام بتفيذ مهمة الدفاع العميق للكرة ، عليهم محاولة التسجيل مستخدمين فى ذلك الضرب السريع .

– وعندما تقف الكرة لأى سبب من الأسباب على المدرب أن يضرب كرة أخرى تجاه لاعبى الصد ، ويستمر التدريب .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، أنظر الشكل (١٣٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– يجب على المدرب مراعاة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– يستعمل ضاربى الضرب السريع خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات أو حتى أربع خطوات للإقتراب فى التحول من الصد إلى الضرب .

– هذا يعتمد على حجم الوقت الذى يستغرقونه .

– النقطة الهامة هنا التى يجب عدم إغفالها أنهم يقومون بالوثب (الضاربين) فور لمس المعد للكرة .



المراجع العربية

١- **حنفى محمود مختار** : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، الطبعة الأولى ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٢- **سيد عبد المقصود** : نظريات الحركة مطبعة الشباب - القاهرة ١٩٨٦م .

٣- **عصام عبد الخالق** : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٤م .

المراجع الأجنبية

1- Bertucci, B. (Ed.) (1982). champion ship volleyball by the experts . champaign, Il : leisure press .

2- Bertucci, B., and Hippolyte, R. (Eds.) (1984) . Championship volleyball drills : volume I . Champaign, II : leisure press .

3- Bertucce, B., and korgut, T. (Ed S.) (1985). Championship volleyball drills : Volume II . Champaign, IL : leisure press .

4- Bertucci, B. (Ed.) (1987). the AVCA volleyball hand book . Grand Rapids, MI : Masters Press .

5- Cox, R.H. (1980) . Teaching Volleyball . Minneapolis, MN : Burgess .

6- Fraser, S.D. (1988). Strategies for competitve volleyball. Champaign, IL : Leisure Press. International Volleyball Federation Coaches Manual. (1975). Vanier, On : Canadian Volleyball Association .

7- Scates, A.E. (1984). Winning Volleyball drills . Boston, MA : Allyn and Bacon .

8- Viera, B.L., and Mark ham, S.A., Jr. (1978) . Volleyball Strategy lessons : A drill and practice lesson dealing with the 4 - 2 offensive and 2 - 1 - 3 defensive strategies used in volleyball . Newar, DE : University of Delaware .

رقم الايداع ٧٨٢٥ / ١٩٩٧
الترقيم الدولى
I.S.B.N.
977-03-9878-0

الكرنك للكمبيوتر
ت : ٤٨٣٢٧١١ الاسكندرية

مطبعة سامي
لطباعة الاوفست والماستر
١٢ شارع أماسيس الازاريطة ت : ٤٨٣٠٧٩٩
الاسكندرية